A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

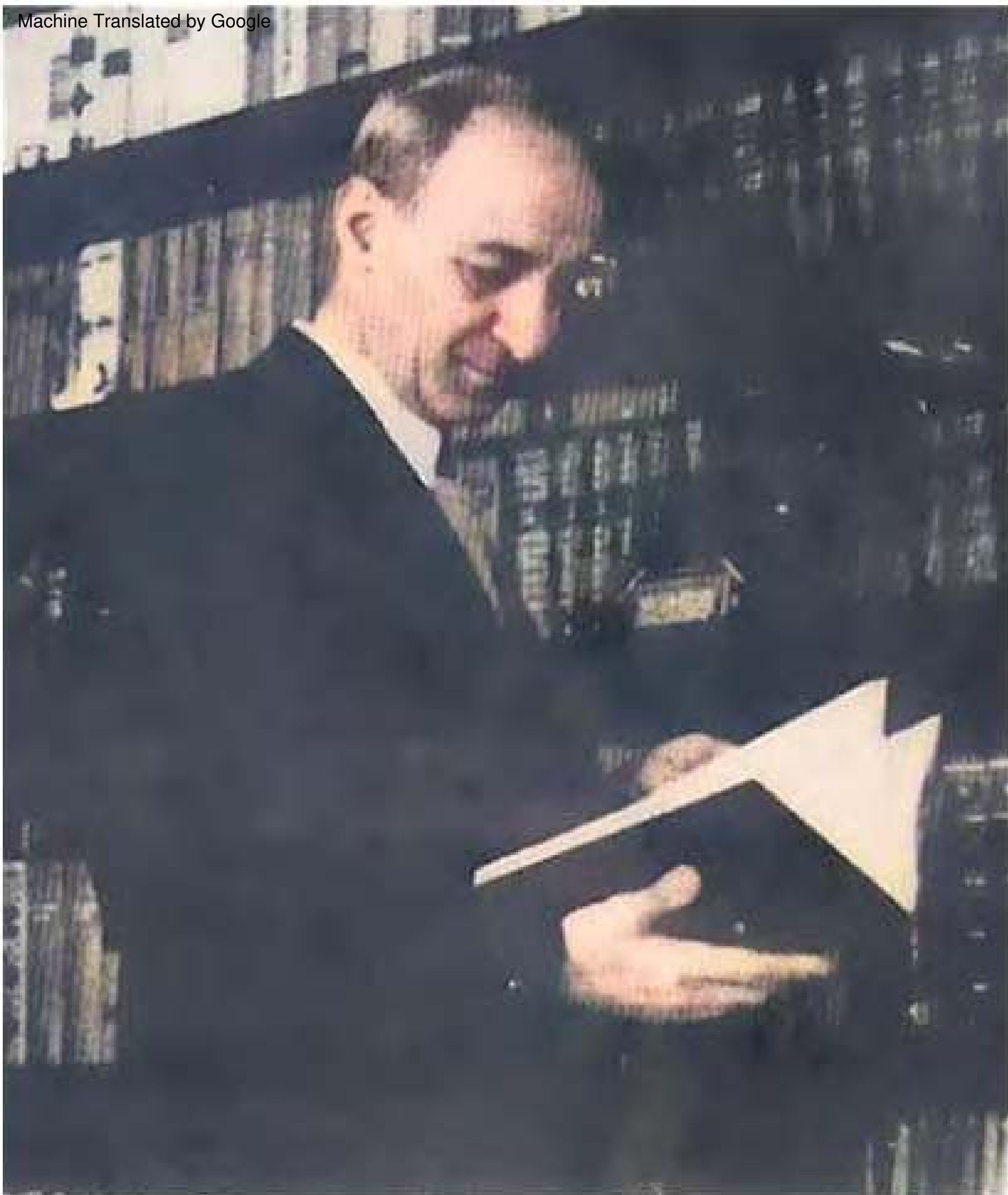
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, ຜູ້ຂຽນຫນັງສືເຫຼັ້ມນີ້, ຜູ້ທີ່ເສຍຊີວິດພາຍໃຕ້ຄວາມກົດດັນຂອງ
ພະຍາດຕ່າງໆເມື່ອ 19 ປີກ່ອນ, ດຽວນີ້ໄດ້ລອດພົ້ນຈາກທຸກບັນຫາຂອງລາວໂດຍການດື່ມເຫຼົ້າດິບ, ແລະເມື່ອອາຍຸ 75 ປີ, ລາວມີສຸຂະພາບ
ແຂງແຮງສົມບູນແບບເປັນໄວຫນຸ່ມ. ລາວ
ກິດຈະກໍາປະຈໍາວັນແມ່ນເພື່ອສະແດງໃຫ້ຄົນຮູ້ວ່າພະຍາດທັງຫມົດແລະຄວາມທຸກໂສກຂອງໂລກນີ້ເກີດມາຈາກການບໍລິໂພກອາຫານປຸງແຕ່ງ (ຂ້າ) ແລະຢາເຄມີ
ແລະສານຕາຍອື່ນໆ.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

ການກິນດິບ

ໂລກໃໝ່ທີ່ປອດໄພຈາກໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ, ອຸປະສັກ ແລະພິດ

ສັ່ງຊື້ ແລະເຜີຍແຜ່ ການກິນດິບ

ການຂະຫຍາຍພັນຂອງອາຫານດິບແມ່ນດີທີ່ສຸດ ແລະ

ການເຮັດວຽກຂອງມະນຸດຫຼາຍທີ່ສຸດໃນໂລກນີ້

ສະບັບ: ສະບັບພາສາອັງກິດຄັ້ງທີ 3 ສະບັບປັບປຸງ + ສະບັບພາສາເປີເຊຍ 4(1976) &
ປຶ້ມເຫຼັ້ມໜຶ່ງຂອງພາສາເປີເຊຍທີ່ມີຫົວຂໍ້ວ່າ “ການກິນປຸງແຕ່ງ, ສິ່ງເສບຕິດທີ່ຕາຍແລ້ວ” (1980) ແປເປັນ
ພາສາອັງກິດ

ເນື້ອໃນ

ພາກທີສອງ

ພາກທີສາມ

PREFACE ເຖິງ 2nd EDITION

ສ່ວນທໍາອິດຂອງປຶ້ມຫົວນີ້ຖືກຈັດພິມໃນປີ 1963 ພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ວ່າການກິນດິບ. ໃນປະລິມານເລັກນ້ອຍນັ້ນ, ເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍບົດສະຫຼຸບສັ້ນໆຂອງແນວຄວາມຄິດຂອງຂ້ອຍກ່ຽວກັບໂພຊະນາການ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສໍາຜັດກັບເກືອບທຸກລັກສະນະທີ່ສໍາຄັນຂອງການກິນອາຫານດິບ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງເຂົ້າໄປໃນລາຍລະອຽດທີ່ຍາວນານເພື່ອປະກາດຄວາມຈິງງ່າຍໆໃຫ້ໂລກຮູ້ວ່າການດໍາເນີນງານຂອງການປຸງອາຫານແລະການຫລອມໂລຫະ, ໂດຍວິທີການທີ່ທາດອາຫານທໍາມະຊາດຖືກ degenerated ເຂົ້າໄປໃນສານຜິດທໍາມະຊາດ, ບໍ່ພຽງແຕ່ການດໍາເນີນງານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍເທົ່ານັ້ນ. ທໍາລາຍກົດລະບຽບຂອງທໍາມະຊາດ, ແຕ່ພວກມັນເປັນສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງພະຍາດທັງຫມົດ. ຄົນທີ່ໂງ່ທີ່ສຸດສາມາດຮັບຮູ້ໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນວ່າ, ແທນທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາພົ້ນຈາກພະຍາດຕ່າງໆ, ວິທະຍາສາດການແພດທີ່ອີງໃສ່ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລະຢາພິດເຮັດໃຫ້ມະນຸດໄປສູ່ໂລກພະຍາດຮ້າຍແຮງຫຼາຍຊະນິດ, ເຊິ່ງສິ່ງທີ່ມີຊີວິດອື່ນໆມີພູມຕ້ານທານ.

ຫຼັງຈາກອ່ານໄດ້ພຽງແຕ່ສອງສາມສາຍໃນເລື່ອງນັ້ນ, ຄົນທີ່ເຫັນໄດ້ແຈ້ງກໍ່ຕື່ນຂຶ້ນຈາກຄວາມບໍ່ສົນໃຈທີ່ງ້ວງຊຶມຂອງຕົນ ແລະຮູ້ເຖິງຄວາມແຮງຂອງສະພາບການ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ສ່ວນໃຫຍ່ຂອງປະຊາຊົນ, ຖືກຕາບອດໂດຍຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດຂອງວິທະຍາສາດການແພດໃນປະຈຸບັນແລະລໍາອຽງໂດຍແນວຄວາມຄິດ preconceived, ຕ້ອງການທີ່ຈະມີຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວິຊາດັ່ງກ່າວ. ດ້ວຍເຫດນີ້, ໃນພາກທີສອງຂອງປຶ້ມຫົວນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ມີຄໍາອະທິບາຍເພີ່ມເຕີມແລະລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຄໍາຖາມທີ່ສໍາຄັນຈໍານວນຫນຶ່ງ. ໃນເວລາດຽວກັນ, ປະໂຫຍດໄດ້ຖືກປະຕິບັດເພື່ອເຮັດການດັດແກ້ແລະການແກ້ໄຂຂະຫນາດນ້ອຍຈໍານວນຫນຶ່ງໃນພາກທໍາອິດ. ໃນລະຫວ່າງສະບັບທໍາອິດຂອງປຶ້ມແນວຄວາມຄິດຂອງການກິນດິບແມ່ນຍັງຢູ່ໃນຂັ້ນຕອນພື້ນຖານຂອງຕົນ; ມື້ນີ້ໄດ້ຮັບການປະຕິບັດໃນຫຼາຍປະເທດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່. ດ້ວຍການປະຖິ້ມອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ ແລະຢາທີ່ເປັນພິດ, ຄົນທີ່ມີສະຕິປັນຍາຫຼາຍພັນຄົນໃນທົ່ວໂລກໄດ້ປິ່ນປົວຕົນເອງຈາກພະຍາດທີ່ເປັນມາດົນນານ ແລະໃນປັດຈຸບັນສາມາດມີຊີວິດທີ່ປອດໄພ ແລະມີຄວາມສຸກ. ໃນ ຕອນ ທ້າຍ ຂອງ ປຶ້ມ ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ໄດ້ ໃຫ້ ການ ຄັດ ເລືອກ ຂະ ຫນາດ ນ້ອຍ ຂອງ ຈົດ ຫມາຍ ຈໍາ ນວນ ຫລາຍ ທີ່ ໄດ້ ຮັບ ຈາກ ປະ ຊາ ຊົນ ດັ່ງ ກ່າວ .

ເມື່ອເຄື່ອງຈັກ ຫຼືເຄື່ອງມືໃໝ່ຖືກປະດິດ, ການທົດສອບທີ່ປະສົບຜົນສໍາເລັດຈໍານວນໜຶ່ງແມ່ນຖືວ່າພຽງພໍເພື່ອຢືນຢັນ ຫຼືພິສູດການປະດິດນັ້ນ. ໃນມື້ນີ້, ຫລາຍພັນຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບດີໃນທົ່ວໂລກແມ່ນຫຼັກຖານສະແດງວ່າ

ການກິນດິບຊ່ວຍມະນຸດຊາດໃຫ້ພົ້ນຈາກການຕິດແປດທີ່ໂຫດຮ້າຍຂອງທຸກພະຍາດໃນໂລກ. ຄົນເຮົາອາດຈະ ຄິດດີວ່າສິ່ງນີ້ຈະພຽງພໍແລ້ວທີ່ຈະກະຕຸ້ນໂລກວິທະຍາສາດຈາກຄວາມອົດທົນທີ່ຊ້າລົງ ແລະ ຊັກຊວນໃຫ້ທຸກຄົນ ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດອັນມະຫາສານທີ່ການກິນດິບເອົາມາໃຫ້ເຮົາທຸກຄົນ.

ທຸກມື້ນີ້ຄົນທີ່ຕາບອດຍ້ອນສິ່ງເສບຕິດໄດ້ຈັດກອງປະຊຸມສາກົນເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບການຂາດແຄນອາຫານຂອງ ໂລກທີ່ຄາດໄວ້ແລະກ່າວຄໍາປາໄສທີ່ບໍ່ມີເວລາສິ້ນສຸດກ່ຽວກັບເລື່ອງທີ່ເປັນເລື່ອງຕະຫລົກ, ໃນຂະນະທີ່ 80 ເປີເຊັນຂອງອາຫານທີ່ແທ້ຈິງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ມອບໃຫ້ໂດຍທໍາມະຊາດແມ່ນໄດ້ຖືກທໍາລາຍດ້ວຍມືຂອງຕົນເອງ ໂດຍການປຸງແຕ່ງແລະປັບປຸງໃຫມ່.

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍຮຽກຮ້ອງໃຫ້ບັນດາອົງການມະນຸດສະທໍາທີ່ແທ້ຈິງຈົ່ງອອກສຽງເວົ້າ ແລະ ໂດຍການຮຽກຮ້ອງ ຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງຂອງເຂົາເຈົ້າ ເຊີນເຈົ້າໜ້າທີ່ດໍາເນີນການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງທັນການເພື່ອນໍາເອົາຫຼັກການກິນດິບໄປ ປະຕິບັດ. ເວລາແມ່ນສຸກແລ້ວສໍາລັບການປະຕິບັດ.

ພາກທີໜຶ່ງ

ຂ້ອຍຄິດແນວໃດກ່ຽວກັບແນວຄວາມຄິດຂອງການກິນດິບ

ອາຫານ vegan ດິບຄວນຈະເປັນອາຫານພຽງແຕ່ກິນໂດຍຜູ້ຊາຍ.
ນິໄສການກິນອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວຄວນຈະຖືກປະຖິ້ມຢູ່ໃນໂລກນີ້ຄັ້ງດຽວ. ນີ້ແມ່ນຄວາມຕ້ອງການທີ່ ບໍ່ມີປະໂຫຍດຂອງທໍາມະຊາດ. ການບໍລິໂພກອາຫານປຸງແຕ່ງເປັນຄວາມປາເຖື່ອນທີ່ຂີ້ຮ້າຍທີ່ສຸດໃນປະຫວັດສາດ ຂອງມະນຸດຊາດ, ຄວາມປາເຖື່ອນທີ່ບໍ່ມີໃຜເບິ່ງຄືວ່າຈະຮູ້ແລະເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນຕົກເປັນເຫຍື່ອໂດຍບໍ່ຮູ້ຕົວ. ບໍ່ວ່າ ຄວາມຄິດທີ່ແປກປະຫຼາດອາດເບິ່ງຄືວ່າເປັນແນວໃດຕໍ່ບາງຄົນ, ມັນເປັນຄວາມຈິງຢ່າງແທ້ຈິງທີ່ພວກເຮົາບໍ່ ສາມາດຍອມຮັບໄດ້.

ຄວາມຈິງນີ້ເຫັນໄດ້ຊັດເຈນຕໍ່ຂ້ອຍເມື່ອ, ຫຼັງຈາກ 18 ປີຂອງການສຶກສາແລະການສືບສວນຢ່າງ ລະມັດລະວັງ, ຂ້ອຍຫມັ້ນໃຈວ່າການເສຍຊີວິດຂອງຂ້ອຍ 10-.
ລູກຊາຍອາຍຸ 1 ປີ ແລະ ລູກສາວອາຍຸ 14 ປີ ເກີດມາຈາກໂພຊະນາການທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ. ການກວດ ທາງການແພດຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ດໍາເນີນຢູ່ໃນເບີເຊຍ, ຝຣັ່ງ, ເຢຍລະມັນແລະສະວິດເຊີແລນໃນຄວາມ ພະຍາຍາມຕ່າງໆເພື່ອຄົ້ນພົບບາງພະຍາດສະເພາະໃນສິ່ງມີຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າແລະການບໍລິຫານຂອງວິທີແກ້ໄຂ ຫຼາຍໆຄັ້ງຕໍ່ມາກໍ່ມີສ່ວນແບ່ງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ເຊັ່ນດຽວກັນ, ໃນການນໍາເອົາຄວາມໂສກເສົ້າມາສູ່ຫົວ. ເດັກນ້ອຍ ຂອງຂ້ອຍໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນຄວາມອ່ອນເພຍເທື່ອລະກ້າວ ແລະການສູນເສຍອະໄວຍະວະທັງໝົດທີ່ເກີດຈາກ ການໃຫ້ອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ ແລະຢາທີ່ເປັນພິດ.

ຂ້ອຍສາມາດເຈາະເຂົ້າໄປໃນຄວາມລັບຂອງວິທະຍາສາດການແພດແລະສັງເກດເຫັນດ້ານດີແລະບໍ່ດີຂອງມັນຢ່າງຊັດເຈນ, ເພາະວ່າຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ຮັບການດົນໃຈຈາກຄວາມສົດໃສດ້ານທີ່ຈະເປັນທ່ານຫມໍຫຼືການສ້າງລາຍໄດ້ໃດໆ. ແຮງຈູງໃຈຂອງຂ້ອຍຢູ່ໃນບ່ອນທໍາອິດທີ່ຄວາມປາຖະຫນາທີ່ຈະເຮັດດີທີ່ສຸດເພື່ອການຟື້ນຟູສຸຂະພາບຂອງລູກທີ່ຮັກຂອງຂ້ອຍ, ແລະຕໍ່ມາຄວາມປາຖະຫນາອັນແຮງກ້າທີ່ຈະສືບຕໍ່ຄວາມຊົງຈໍາຂອງພວກເຂົາໂດຍການເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ມະນຸດ.

ປັດໄຈອື່ນທີ່ໄດ້ປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນການປະຕິບັດທີ່ດີກວ່າຂອງຂ້ອຍ ຂໍ້ບົກຜ່ອງຂອງວິທະຍາສາດການແພດແມ່ນລະບົບໃຫມ່ທັງຫມົດທີ່ຂ້ອຍໄດ້ປະຕິບັດການສຶກສາຂອງຂ້ອຍໂດຍການສຶກສາດ້ວຍຕົນເອງ, ບໍ່ເສຍຄ່າຈາກການຂັດຂວາງໂຄງການທາງວິຊາການ. ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ເຄີຍໄດ້ກາຍເປັນ intoxicated ໂດຍການຮຽກຮ້ອງເກີນຄວາມຄືບຫນ້າທີ່ເຮັດໄດ້ໃນນາມຂອງວິທະຍາສາດການແພດຫຼືໂດຍ tales fanciful ຂອງຜົນປະໂຫຍດ fabulous ທີ່ຈະໄດ້ຮັບຈາກຢາ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເຂົ້າຫາຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ດ້ວຍຈິດໃຈທີ່ສໍາຄັນ ແລະໄດ້ວາງຄວາມກົດດັນໃຫ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າກ່ຽວກັບຂໍ້ບົກຜ່ອງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັກສາທັດສະນະຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງວ່າ, ເຖິງວ່າຈະມີທ່ານຫມໍທີ່ມີຄຸນວຸດທິຫຼາຍລ້ານຄົນແລະຜູ້ຊະນະລາງວັນໂນແບນຈໍານວນຫລາຍ, ຜູ້ຊາຍທີ່ມີພົນລະເມືອງຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງພະຍາດຕ່າງໆເລື້ອຍໆຫຼາຍກ່ວາສັດອື່ນໆ, ແລະພະຍາດເຊັ່ນ: sclerosis. , ພະຍາດເບົາຫວານ, ການໂຈມຕີຫົວໃຈແລະມະເຮັງເພີ່ມຂຶ້ນໃນອັດຕາທີ່ເປັນຕາຕົກໃຈ, ໄພຂົ່ມຂູ່ທີ່ຈະກໍາຈັດມະນຸດຊາດອອກຈາກໃບຫນ້າຂອງໂລກ. ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ໄດ້ເສຍເວລາຂອງຂ້າພະເຈົ້າໃນການຈື່ຈໍາອາການຂອງພະຍາດ, ຊື່ແລະປະລິມານຢາແລະສູດສັບສົນຈໍານວນຫຼາຍທີ່ບໍ່ຄ່ອຍຈະມີຄວາມຈໍາເປັນ, ເພາະວ່າຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ເຄີຍມີຄວາມຕັ້ງໃຈທີ່ຈະນັ່ງສໍາລັບການກວດສອບແລະໄດ້ຮັບປະລິນຍາ. ແທນທີ່ຈະ, ເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້, ຂ້ອຍໄດ້ອຸທິດເວລາໃນການສຶກສາວິທະຍາສາດຫຼາຍສາຂາແລະການກວດສອບແຫຼ່ງຄວາມຮູ້ທີ່ຫຼາກຫຼາຍ, ຈາກຫຼັກການພື້ນຖານແລະທົ່ວໄປທີ່ຂ້ອຍສາມາດແຕ້ມສິ່ງທີ່ຈໍາເປັນບາງຢ່າງ, ບົດສະຫຼຸບອັນສໍາຄັນ.

ຜົນການສຶກສາແລະການອອກແຮງງານທີ່ອົດທົນມາເປັນເວລາ 18 ປີ ໄດ້ຖືກນໍາເຂົ້າໃນວຽກງານຂອງສອງປື້ມໃຫຍ່, ເລື່ອງທໍາອິດມີ 568 ໜ້າ, ພິມຈໍາໜ່າຍເປັນພາສາອາເມເນຍໃນປີ 1960.

ການປະຕິບັດງານຢ່າງມີປະສິດທິພາບຂອງແຕ່ລະໂຮງງານແມ່ນຂື້ນກັບການສະຫນອງເອກະພາບຂອງວັດຖຸດິບທັງຫມົດທີ່ກໍານົດໂດຍວິສະວະກອນ.

ຈົນກ່ວາການຄົ້ນພົບຂອງໄຟ, ຄຽງຄູ່ກັບສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງອານາຈັກສັດ, ມະນຸດໄດ້ພັດທະນາແລະປະຕິບັດວິວັດທະນາການຂອງຕົນໂດຍການບໍລິໂພກຂອງທໍາມະຊາດ, ອາຫານດິບ. ແຕ່ນັບຕັ້ງແຕ່ການຄົ້ນພົບຂອງໄຟ, ໂດຍບໍ່ມີການສະທ້ອນຫຼາຍ, ຜູ້ຊາຍໄດ້ເອົາອາຫານທໍາມະຊາດໃສ່ໄຟ, ໄດ້ທໍາລາຍອົງປະກອບທີ່ສໍາຄັນ, ໄດ້ທໍາລາຍພວກມັນແລະບໍາລຸງລ້ຽງຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາກັບພວກມັນ. ຜົນສະທ້ອນໂດຍກົງ, ໄດ້ສົ່ງຜົນໃຫ້ມີພະຍາດທັງຫມົດທີ່ມະນຸດທຸກຄົນທຸກມື້ນີ້.

ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດແມ່ນໂຮງງານທີ່ມີຊີວິດທີ່ສ້າງຂື້ນໂດຍຄວາມພະຍາຍາມທີ່ບໍ່ຢຸດຢັ້ງຂອງທໍາມະຊາດ. ພ້ອມກັນນັ້ນ, ດ້ວຍການກໍ່ສ້າງໂຮງງານນີ້, ທໍາມະຊາດທີ່ປະເສີດຂອງພວກເຮົາໄດ້ນໍາໃຊ້ຮັງສີຂອງແສງຕາເວັນເພື່ອພັດທະນາວັດຖຸດິບທັງຫມົດທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອປະສານງານການດໍາເນີນງານທີ່ສັບສົນຫຼາຍພັນຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຮົາແລະຮັບປະກັນການຜະລິດທີ່ສອດຄ້ອງກັນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ທໍາມະຊາດໄດ້ວາງວັດຖຸດິບເຫຼົ່ານັ້ນຢູ່ໃນຄວາມສົມບູນແບບທັງຫມົດແລະຄວາມສອດຄ່ອງຂອງອົງປະກອບຕ່າງໆຂອງພວກເຂົາໃນເມັດນ້ອຍໆຂອງສາລີ, ໃນເມັດຫມາກໂປມ, ໃນຫມາກມີເນື້ອຂອງ grapes ຫຼືໃນໃບຂອງພືດ. . ແຕ່ລະອາຫານ "paltry" ທີ່ເອົາແຍກຕ່າງຫາກປະກອບດ້ວຍປັດໃຈທັງຫມົດທີ່ມີຄວາມຈໍາເປັນເພື່ອຮັກສາຊີວິດຂອງຊີວິດຂອງມະນຸດຄືກັບຜູ້ຊາຍ.

ໃນໂລກອຸປະກອນການ deviation ນ້ອຍທີ່ສຸດຈາກລາຍລະອຽດ

ພັດທະນາໂດຍວິສະວະກອນສໍາລັບການເຮັດວຽກທີ່ລຽບງ່າຍຂອງກົນໄກຂອງໂຮງງານ, ຫຼືຄວາມຜິດຂອງວັດຖຸດິບທີ່ກໍານົດໄວ້ເພື່ອຮັບປະກັນຜົນຜະລິດປົກກະຕິຂອງຕົນ, ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍທີ່ສອດຄ້ອງກັນໃນການດໍາເນີນງານຂອງໂຮງງານ. ໃນທາງດຽວກັນ, ການເສື່ອມສະພາບເລັກນ້ອຍຫຼືການປ່ຽນແປງຂອງວັດຖຸດິບທີ່ກໍານົດໂດຍທໍາມະຊາດເພື່ອຮັບປະກັນການດໍາເນີນງານທີ່ລຽບງ່າຍຂອງຂະບວນການທີ່ສັບສົນຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຜິດປົກກະຕິໃນການເຮັດວຽກທາງຊີວະພາບປົກກະຕິຂອງອະໄວຍະວະຂອງພວກເຮົາແລະຄວາມຜິດປົກກະຕິເຫຼົ່ານີ້ປາກົດຢູ່ໃນຮູບແບບຂອງພະຍາດ.

ວິທີການຕ່າງໆທີ່ໃຊ້ໂດຍຜູ້ຊາຍໃນການທໍາລາຍຫຼື degenerating ວັດຖຸດິບທີ່ສົມດຸນ ຢ່າງເຕັມສ່ວນຕາມທໍາມະຊາດກໍານົດສໍາລັບການເຮັດວຽກປົກກະຕິຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງລາວບໍ່ໄດ້ຄິດ. ສໍາລັບ ຈຸດປະສົງດັ່ງກ່າວ, ຜູ້ຊາຍພົນລະເຮືອນໄດ້ invented ໂຮງງານ demonical, ເຕົາອົບ, furnaces ແລະເຮືອນຄົວ. ທຸກໆການເສື່ອມໂຊມຂອງຄຸນນະພາບຂອງອາຫານທໍາມະຊາດແມ່ນປະຕິບັດຕາມໂດຍ ການເສື່ອມໂຊມທີ່ສອດຄ້ອງກັນໃນອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ. ໂພຊະນາການທໍາມະຊາດຮັບປະກັນ ການດໍາເນີນງານປົກກະຕິ, ຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຮົາ, ໃນຂະນະທີ່ໂພຊະນາການທີ່ຜິດທໍາມະຊາດແມ່ນ ປະຕິບັດຕາມໂດຍການໄຫຼຜິດປົກກະຕິຂອງຫນ້າທີ່ຂອງມັນ. ຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງພະຍາດແມ່ນເປັນ ຜົນມາຈາກຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງການເສື່ອມສະພາບອັນໃຫຍ່ຫຼວງໃນອົງປະກອບຂອງອາຫານທໍາມະ ຊາດ.

ສະຫນອງໃຫ້ວ່າຄວາມຕ້ອງການທັງຫມົດຂອງຕົນແມ່ນພໍໃຈໂດຍກົດຫມາຍຂອງທໍາມະຊາດ, ໄດ້ ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ, ເຊິ່ງເປັນສິ່ງມີຊີວິດທີ່ສົມບູນແບບທີ່ສຸດໃນອານາຈັກສັດ, ສາມາດດໍາລົງຊີວິດ ຢູ່ໃນສຸຂະພາບທີ່ດີເລີດຈາກຢ່າງຫນ້ອຍ 150 ປີເຖິງສູງສຸດ 200-250 ປີ. ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວບັງຄັບໃຫ້ ອະໄວຍະວະຂອງມະນຸດເຮັດວຽກຫຼາຍເທົ່າກັບຄວາມສາມາດປົກກະຕິຂອງມັນ, ເມື່ອຍລ້າກ່ອນໄວອັນຄວນ, ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດຕ່າງໆ ແລະເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງມະນຸດສັ້ນລົງເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງໄລຍະປົກກະຕິ. ໃນຍຸກແຫ່ງ ຄວາມກ້າວໜ້າທາງວິທະຍາສາດໃນປັດຈຸບັນ, ມະນຸດສາມາດກໍາຈັດພະຍາດຕ່າງໆໄດ້ໂດຍການງົດອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວ ໝົດແລ້ວ ລາວສາມາດອຸທິດພະລັງຂອງຕົນເພື່ອສຶກສາບັນຫາຂອງອາຍຸຍືນເທົ່ານັ້ນ.

ພ້ອມກັນນັ້ນ, ດ້ວຍໂພຊະນາການທໍາມະຊາດ, ຜູ້ຊາຍຍັງຈະຕ້ອງໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງຄວາມຕ້ອງການທໍາ ມະຊາດຂອງລາວມີຄວາມພໍໃຈ. ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອາກາດທີ່ສະອາດ, ການນອນໄວ, ການລຸກຂຶ້ນໄວ, ການອອກແຮງ ງານທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ການລະເວັ້ນຈາກຄວາມຮ້ອນທຽມ, ຄວາມສະອາດ, ແລະອື່ນໆ.

ພະຍາດໂພຊະນາການທາງກົງ ແລະທາງອ້ອມ

ພະຍາດໂພຊະນາການແບ່ງອອກເປັນສອງປະເພດຕົ້ນຕໍ: ໂດຍກົງ ແລະພະຍາດທາງອ້ອມ. ພະຍາດທາງໂພຊະນາການໂດຍກົງແມ່ນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຄວາມອຸດົມສົມບູນ ຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການບາງຢ່າງຫຼືການຂາດສານອາຫານອື່ນໆ. ໄຟແລະອາຫານສັດມີຜົນກະທົບຂອງ ການສຸມໃສ່ແລະເພີ່ມທາດໂປຼຕີນແລະໄຂມັນໃນອາຫານ, ໃນຂະນະດຽວກັນການກໍາຈັດສານທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງ ໂພຊະນາການສູງ. ມາຮອດປະຈຸ, ວິທະຍາສາດສາມາດຮັບຮູ້ພຽງແຕ່ຈໍານວນຫນ້ອຍຂອງສານເຫຼົ່ານີ້, ເຊິ່ງໄດ້ຊື່ວ່າ ວິຕາມິນແລະບໍ່ມີຊີວິດ.

ບໍ່ສາມາດມີຢູ່ໄດ້. ໃນບັນດາພະຍາດໂພຊະນາການໂດຍກົງແມ່ນຈະໄດ້ຮັບການວາງໄວ້ທຸກຄວາມຜິດປົກກະຕິຊໍາເຮື້ອແລະພະຍາດການຂາດແຄນ. ພະຍາດຕ່າງໆພັດທະນາດ້ວຍຄວາມຊ້າແລະຄວາມລັບທີ່ສຸດ. ຕາບໃດທີ່ພະຍາດຍັງບໍ່ເຂົ້າສູ່ຂັ້ນຕອນສຸດທ້າຍແລະອະໄວຍະວະຕ່າງໆຍັງບໍ່ຢຸດເຮັດວຽກ, ບຸກຄົນນັ້ນຖືວ່າຕົນເອງມີສຸຂະພາບດີ. ໃນກໍລະນີຂອງການຂາດວິຕາມິນບາງສ່ວນແລະປະສົມ, ພະຍາດບໍ່ປາກົດໂດຍອາການໂດຍສະເພາະ avitaminosis, ທີ່ໄດ້ອະທິບາຍໄວ້ໃນປື້ມຮຽນ; ແທນທີ່ຈະ, ມັນເຮັດໃຫ້ຮູບລັກສະນະຂອງມັນໂດຍການຮ້ອງທຸກທີ່ບໍ່ງ່າຍທີ່ຈະອະທິບາຍ.

ພະຍາດກ່ຽວກັບເຄືອງຍ່ອຍທາງອ້ອມແມ່ນພະຍາດຕິດຕໍ່. ໃນອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ, ປົກກະຕິແລ້ວມີຈຸລິນຊີຫຼາຍຊະນິດທີ່ອາໄສຢູ່ໃນສະຖານະການປົກກະຕິທີ່ໃຫ້ບໍລິການທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສິ່ງມີຊີວິດແລະຂຶ້ນກັບການຄວບຄຸມຂອງຈຸລັງຂອງມະນຸດພິເສດ (ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ), ຄໍາສັ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າປະຕິບັດຕາມ. ແຕ່ຍ້ອນໂພຊະນາການທີ່ຜິດພາດ, ຈຸລັງທີ່ເສື່ອມໂຊມແລະອ່ອນເພຍແມ່ນອ່ອນແອລົງ, ດັ່ງນັ້ນໂດຍກົດຫມາຍວ່າດ້ວຍການລອດຊີວິດຂອງຈຸລິນຊີເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຮັບມືເທິງ, ປ່ອຍຕົວອອກຈາກການຄວບຄຸມຂອງຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນ, ກະບົດຕໍ່ນາຍຂອງພວກເຂົາ, ກາຍເປັນເຊື້ອພະຍາດແລະເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດຕິດຕໍ່ໄດ້ດີ. ຮູ້ຈັກກັບພວກເຮົາ.

ບາງຄັ້ງກອງທັບທີ່ຮຸກຮານຂອງ microbes ໂຈມຕີ, ເຊິ່ງໄດ້ພົບກັບການຕໍ່ຕ້ານທີ່ບໍ່ສາມາດຕ້ານທານໄດ້ໃນສິ່ງມີຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີແລະຈະຖືກທໍາລາຍໃນທັນທີ, ບໍ່ໄດ້ພົບກັບການຕໍ່ຕ້ານດັ່ງກ່າວໃນອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ອ່ອນເພຍແລະເຮັດໃຫ້ການຕິດເຊື້ອສະເພາະຂອງມັນ.

ໃນສະບັບທີສອງຂອງຫນັງສື Armenian ຂອງຂ້ອຍ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ອຸທິດພື້ນທີ່ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ບັນຫາຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່, ສໍາລັບການກວດສອບທີ່ຂ້ອຍໄດ້ວິເຄາະບາງສ່ວນຂອງປື້ມບັນທຶກທໍາອິດກ່ຽວກັບ "Pathological Anatomy ແລະ Pathogenesis ຂອງພະຍາດຂອງມະນຸດ" ໂດຍ. ນັກວິທະຍາສາດໂຊວຽດທີ່ມີຊື່ສຽງ IV Davydovsky, ຈັດພິມມາໃນ 1956. ໂດຍວິທີການຂອງຂໍ້ເທັດຈິງທີ່ຫນ້າເຊື່ອຖືຈໍານວນຫລາຍ, ຜູ້ຂຽນໄດ້ພິສູດວ່າມັນບໍ່ແມ່ນ microbes ຕົວຂອງມັນເອງທີ່ມີຄວາມຜິດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດຕິດຕໍ່, ແຕ່ສະພາບທີ່ບໍ່ດີຂອງຮ່າງກາຍ, ການຫຼຸດລົງຂອງພະລັງງານຂອງມັນ. ພູມຕ້ານທານ. ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຜູ້ຕິດອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງທັງຫມົດ, Davydovsky, ເຊັ່ນດຽວກັນ, ບໍ່ສາມາດອະທິບາຍວິທີທີ່ພວກເຮົາສາມາດຟື້ນຟູພູມຕ້ານທານນັ້ນຫຼື, ດີກວ່າ, ປ້ອງກັນການຫຼຸດລົງຂອງມັນ.

ຄວາມຢ້ານກົວຂອງຈຸລິນຊີໄດ້ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍທີ່ຫນ້າຢ້ານກົວຫຼາຍທີ່ຈະຫນີຈາກພວກເຂົາພວກເຂົາໄດ້ຮັບມາດຕະການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດແລະພວກເຂົາໄດ້ຮັບຜົນໄດ້ຮັບກົງກັນຂ້າມທັງຫມົດ. ການປຸງອາຫານຂອງວັດຖຸດິບເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການ microbes ແມ່ນຄວາມຜິດພາດທີ່ໂຊກຊະຕາທີ່ສຸດໃນວິທະຍາສາດການແພດ.

ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດກໍາຈັດຈຸລິນຊີອອກຈາກໃບຫນ້າຂອງໂລກໄດ້. ພວກມັນຖືກພົບເຫັນຢູ່ທົ່ວທຸກແຫ່ງ, ພວກມັນຈະມີຢູ່ສະ ເໝີ ແລະສາມາດເຂົ້າໄປໃນສິ່ງມີຊີວິດຂອງພວກເຮົາໂດຍຜ່ານຊ່ອງທາງທີ່ຫຼາກຫຼາຍ. ໂດຍສະເພາະ, ໂດຍການປຸງແຕ່ງອາຫານຂອງພວກເຮົາ, ກ່ອນອື່ນ ໝົດ ພວກເຮົາເຮັດໃຫ້ຄວາມຕ້ານທານຂອງເຊນຂອງພວກເຮົາອ່ອນເພຍ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນພວກເຮົາທໍາລາຍໃນອາຫານຂອງພວກເຮົາ, ຢາຕ້ານເຊື້ອທໍາມະຊາດທີ່ມີຈຸດຫມາຍປາຍທາງໂດຍທໍາມະຊາດເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັບ microbes. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານຫມໍຜູ້ທີ່ຕິດອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວກໍ່ຢືນຢັນວ່າວິຕາມິນຈໍານວນຫຼາຍ, ທີ່ຖືກທໍາລາຍໃນໄຟ, ມີຄຸນສົມບັດຂອງແບັກທີເລຍ. ດ້ວຍເຫດນີ້ ສັດທີ່ກິນຢູ່ຕາມກອງຂີ້ເຫຍື້ອ ເກືອບບໍ່ເປັນພະຍາດຕິດແປດຄືກັບຜູ້ຊາຍ.

ເຊລມະເຮັງແມ່ນລູກຫລານໂດຍກົງຂອງເສື່ອມເສີຍອາຫານ

ຜູ້ກິນທີ່ປຸງແລ້ວຫຼາຍຄົນມີທ່າອ່ຽງເຊື່ອວ່າຍ້ອນວ່າມະນຸດໄດ້ກິນອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວເປັນເວລາຫຼາຍສັດຕະວັດແລ້ວ, ລາວຕ້ອງຄຸ້ນເຄີຍກັບມັນແລະໃນປັດຈຸບັນອາດຈະທົນທຸກຖ້າລາວເລີ່ມກິນອາຫານດິບທັງຫມົດໃນເວລາດຽວ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ຖ້າພວກເຮົາໄດ້ຕື່ມນ້ໍາມັນເຄື່ອງຈັກທີ່ເປື້ອນແລະຕ່ໍາໃນໄລຍະເວລາທີ່ແນ່ນອນ, ເຄື່ອງຈັກອາດຈະຖືກນໍາໃຊ້ກັບມັນແລະມັນອາດຈະເສຍຫາຍຖ້ານ້ໍາມັນເປື້ອນຖືກທົດແທນດ້ວຍນ້ໍາມັນທີ່ສະອາດ.

ກ່ອນອື່ນ ໝົດ, ໄລຍະເວລາສອງສາມພັນປີແມ່ນບໍ່ມີຫຍັງທຽບກັບຫຼາຍຕື້ປີໃນໄລຍະນັ້ນ, ພ້ອມກັບບັນພະບຸລຸດຂອງລາວ, ຜູ້ຊາຍໄດ້ດໍາລົງຊີວິດແລະພັດທະນາພຽງແຕ່ອາຫານດິບເທົ່ານັ້ນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ເປັນນິໄສຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງໄດ້ຖືກພິສູດໂດຍການມີຢູ່ຫຼາຍຂອງພະຍາດ, ຫາຍໄປແລະອົງການຈັດຕັ້ງຫຼັງຈາກນັ້ນກັບຄືນສູ່ຫນ້າທີ່ປົກກະຕິຂອງຕົນເມື່ອຜູ້ຊາຍໄດ້ຮັບສານອາຫານດິບ.

ມັນເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າໂດຍກົດຫມາຍຂອງວິວັດການອົງການຂອງພວກເຮົາພະຍາຍາມທີ່ຈະປັບຕົວຂອງມັນເອງກັບອາຫານທີ່ມັນໄດ້ຮັບ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນໃນແບບທີ່ບາງຄົນຈິນຕະນາການ. ອົງປະກອບໂພຊະນາການເຫຼົ່ານັ້ນຂອງອາຫານທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບຂະບວນການທີ່ສັບສົນແລະຫນ້າທີ່ພິເສດຂອງຈຸລັງຖືກທໍາລາຍໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍພາຍໃຕ້ອິດທິພົນຂອງໄຟ. ເພາະສະນັ້ນ, ໄດ້

ອາຫານທີ່ຖືວ່າມີໂພຊະນາການໂດຍຜູ້ກິນສຸກແລ້ວຂາດອົງປະກອບທີ່ຈໍາເປັນເຫຼົ່ານັ້ນ, ແຕ່ແທນທີ່ຈະມີທາດໂປຼຕີນ, ໄຂມັນແລະຄາໂບໄຮເດດທີ່ອຸດົມສົມບູນ, ຫຼາຍເທົ່າຂອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຈຸລັງ.

ຖືກຂາດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການໄຫຼອອກຂອງຫນ້າທີ່ສູງຂື້ນ, ຈຸລັງບໍ່ບັນລຸການພັດທະນາຢ່າງເຕັມທີ່ແລະຄວາມຊ່ຽວຊານຂອງພວກເຂົາຫຼື, ເມື່ອບັນລຸພວກມັນ, ຕໍ່ມາພວກເຂົາສູນເສຍຄະນະວິຊາຂອງພວກເຂົາໃນການປະຕິບັດຫນ້າທີ່ເຫຼົ່ານັ້ນ. ຫຼັງຈາກເວລາຫຼາຍປີຂອງການເປັນເອກະຊົນແລະຄວາມອົດທົນ, ມີມື້ຫນຶ່ງຂອງຈຸລັງຈໍານວນຫນຶ່ງຂອງ milliards, ຂາດຄວາມສາມາດທີ່ຍັງເຫຼືອ, ສຸດທ້າຍໄດ້ຖືກປົດປ່ອຍຈາກກົນໄກທີ່ຈໍາກັດການຂະຫຍາຍຕົວຂອງຈຸລັງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ພວກເຂົາເຈົ້າແຍກຕົວອອກຈາກຊີວິດຊຸມຊົນ, ກາຍເປັນເອກະລາດແລະຢາກກິນວັດສະດຸສ້າງເນື້ອເຍື່ອເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ລອຍຢູ່ໃນນ້ໍາລະຫວ່າງຈຸລັງໃນຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍ, ໄດ້ຖືກປະຕິເສດໂດຍຈຸລັງປົກກະຕິວ່າເປັນຫຼາຍເກີນໄປຂອງຄວາມຕ້ອງການຂອງພວກເຂົາ, ແລະມີຄວາມພູມໃຈ. ໄດ້ຮັບການຍ້ອງຍໍໂດຍນັກຊີວະວິທະຍາ gastrolatrous - ທາດໂປຼຕີນ (ໂດຍສະເພາະທາດໂປຼຕີນຈາກສັດ), ໄຂມັນແລະສານໄນໂຕຣເຈນທັງຫມົດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ພວກມັນເຕີບໃຫຍ່ດ້ວຍຄວາມໄວທີ່ ໜ້າ ຕົກໃຈ, ບໍ່ສົນໃຈ, ຕ້ານທານ, ແລະເພີ່ມຂື້ນຢ່າງບໍ່ເປັນລະບຽບເພື່ອສ້າງເປັນມະຫາຊົນທີ່ ໜ້າ ຢ້ານ, ເປັນສິ່ງມີຊີວິດ ໃໝ່, ເຊິ່ງໃນໄລຍະການເຕີບໃຫຍ່ຂອງມັນ, ທໍາລາຍທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ຢູ່ອ້ອມຮອບຂອງມັນແລະໃນທີ່ສຸດມື້ຫນຶ່ງ. downs edifice ອັດສະຈັນທີ່, ຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ. ຊື່ຂອງສິ່ງມີຊີວິດໃຫມ່ນັ້ນແມ່ນມະເຮັງ. ມັນເປັນລູກຫລານທີ່ແທ້ຈິງຂອງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ, ຫຼັກຖານດໍາລົງຊີວິດຂອງວິທີການຂອງຈຸລັງຖືກປັບຕົວເຂົ້າກັບໂຄງສ້າງຂອງຜູ້ຊາຍອາຫານ.

ບໍລິໂພກ.

ໃນເວລາທີ່ຊີວິດທໍາອິດປາກົດຢູ່ໃນໂລກຂອງພວກເຮົາ, ທໍາມະຊາດມີຢູ່ໃນການກໍາຈັດຂອງມັນມີພຽງແຕ່ວັດສະດຸກໍ່ສ້າງພື້ນຖານທີ່ສຸດ (ທາດໂປຼຕີນ, ໄຂມັນແລະຄາໂບໄຮເດດ), ຈາກທີ່ມັນປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນການສ້າງສິ່ງມີຊີວິດດຽວຈຸລັງທໍາອິດ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບການເພີ່ມກະບອກສູບ, ອຸປະກອນຫຼືລາຍລະອຽດເລັກນ້ອຍ, ວິສະວະກອນເພີ່ມຫນ້າທີ່ໃຫມ່ໃຫ້ກັບໂຮງງານຂອງລາວ, ດັ່ງນັ້ນໂດຍການເພີ່ມອົງປະກອບໃຫມ່ໃນວັດສະດຸກໍ່ສ້າງຂອງມັນ (ພືດຜັກ), ທໍາມະຊາດຈະເພີ່ມຫນ້າທີ່ໃຫມ່ໃຫ້ກັບອະໄວຍະວະຂອງສັດ. ວຽກງານອັນລໍາບາກນີ້ໄດ້ຮັກສາທໍາມະຊາດມາເປັນເວລາຫຼາຍຕື້ປີ, ໃນໄລຍະນັ້ນມັນໄດ້ພັດທະນາວັດຖຸດິບຈາກເຊື້ອແບັກທີເຣັຍທົ່ວໄປມາເປັນ.

ຫມາກໄມ້ທີ່ພວກເຮົາຮູ້ຈັກໃນມື້ນີ້, ແລະໂດຍຜ່ານອົງການຂອງວັດຖຸດິບຜັກເຫຼົ່ານັ້ນ, ແຕ່ພ້ອມກັນ ກັບວິວັດທະນາການຂອງມັນ, ມັນໄດ້ພັດທະນາອົງການຈັດຕັ້ງຂອງສັດຈຸລັງດຽວທີ່ມັນໄດ້ສ້າງເປັນສັດທີ່ປະເສີດ.

ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ຫຼັງຈາກການຄົ້ນພົບໄຟ, ການວິວັດທະນາການທໍາມະຊາດຂອງມະນຸດໄດ້ຢຸດເຊົາແລະ ສິ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ, ມັນແມ່ນ retrogressing ໃນຈັງຫວະຂອງຍັກໃຫຍ່. ໄຟ ແລະອີກວິທີໜຶ່ງຂອງການ ເສື່ອມໂຊມທີ່ໄຮ້ສາລະທີ່ຄິດຄົ້ນໂດຍມະນຸດພົນລະເຮືອນທໍາລາຍຄຸນສົມບັດໂພຊະນາການຊັ້ນສູງທັງໝົດ ເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ເກັບໄວ້ໃນອາຫານທໍາມະຊາດຫຼາຍພັນລ້ານປີ ແລະສົ່ງຜົນໃຫ້ຢູ່ໃນຈຸລັງສັດ, ແລະສົ່ງຄືນໃຫ້ພວກມັນເປັນ ປະເພດເບື້ອງຕົ້ນ, ແຕ່ດ້ວຍຄວາມພາກພຽນອັນຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດທີ່ເຂົາເຈົ້າສະໜອງໃຫ້. ວັດສະດຸກໍ່ສ້າງ ທົ່ວໄປທີ່ສຸດທີ່ໃຫ້ບໍລິການເພື່ອຮັບປະກັນການຂະຫຍາຍຕົວທີ່ບໍ່ມີເປົ້າຫມາຍຂອງຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນ. ຈຸລັງ ມະເຮັງແມ່ນຕົວຢ່າງທີ່ແທ້ຈິງຂອງຈຸລັງເບື້ອງຕົ້ນເຫຼົ່ານັ້ນ. ສໍາລັບນັກຊີວະວິທະຍາທີ່ມີສາຍຕາສັ້ນ, ວັດສະດຸກໍ່ສ້າງ ຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນທາດໂປຼຕີນ, ຄືພຽງແຕ່ກ້ອນຫີນແລະດິນຈີ່ຂອງໂຄງສ້າງທົ່ວໄປຫຼາຍ. ພວກເຂົາບໍ່ສົນໃຈໃນ ປະເພດຕ່າງໆຂອງປູນແລະໃນລາຍລະອຽດຈໍານວນຫລາຍທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້ສໍາລັບການກໍ່ສ້າງໂຮງງານທີ່ສັບສົນ, ແລະ ບໍ່ມີຢູ່ໃນຊີ້ນງົວຫຼື barbecue.

ໃນປະລິມານທີສອງຂອງຫນັງສື Armenian ຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ອຸທິດຕົນເກືອບ 300 ຫນ້າເພື່ອກວດກາບັນຫາຂອງຕົ້ນກໍາເນີດຂອງມະເຮັງ.
ສໍາລັບຈຸດປະສົງນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ທົບທວນຄືນບົດບັນທຶກທີ່ສໍາຄັນໂດຍນັກ cytologist ທີ່ມີຊື່ສຽງຂອງ ອາເມລິກາ EV Cowdry ທີ່ມີຊື່ວ່າ "Cancer Cells" (1955), ເຊິ່ງເປັນບົດສະຫຼຸບທີ່ສຸດຂອງ ການສຶກສາຕ່າງໆກ່ຽວກັບວິຊາດັ່ງກ່າວແລະໃນນັ້ນແມ່ນເກັບກໍາຂໍ້ມູນການສຶກສາທີ່ສໍາຄັນທັງຫມົດ. ຄວາມຄິດເຫັນ ແລະບົດສະຫຼຸບທີ່ໄດ້ຮັບການຕີພິມໂດຍນັກວິທະຍາສາດທີ່ມີຊື່ສຽງຈໍານວນຫລາຍ. ບົນພື້ນຖານຂອງຂໍ້ມູນ ການຄົ້ນຄວ້າທີ່ໄດ້ຮັບໂດຍ cytologists ຕົນເອງ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ພິສູດຢ່າງແນ່ນອນວ່າຈຸລັງມະເຮັງ ແມ່ນມາຈາກການຂາດສານອາຫານທີ່ເຫນືອກວ່າແລະອຸດົມສົມບູນຂອງວັດສະດຸກໍ່ສ້າງທົ່ວໄປເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ຊຸກຍູ້ ການເຕີບໂຕຂອງຈຸລັງທີ່ບໍ່ມີເປົ້າຫມາຍ.

ການຕິດອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວແມ່ນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດ ຮ້າຍ

ຜູ້ອ່ານອາດຈະສົງໄສເປັນທໍາມະຊາດວ່າເປັນຫຍັງບໍ່ມີນັກວິທະຍາສາດແລະອາຈານທີ່ມີຊື່ສຽງຫຼາຍ ຄົນເຫັນຄວາມຈິງງ່າຍໆເຫຼົ່ານີ້ແລະເປັນຫຍັງບໍ່ມີໃຜບອກພວກເຮົາວ່ານິໄສການກິນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ ແມ່ນຜິດທໍາມະຊາດແລະເປັນອັນຕະລາຍ. ເຫດຜົນແມ່ນຍ້ອນວ່າມະນຸດທັງ ໝົດ ເປັນຜູ້ຕິດອາຫານແລະສິ່ງ ເສບຕິດອາຫານໄດ້ເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນຕາບອດ. ບໍ່ມີໃຜຮູ້ວ່າການກິນທີ່ປຸງແຕ່ງເປັນສິ່ງຮອງ ແລະມັນເປັນສິ່ງທີ່ ຂີ້ຮ້າຍທີ່ສຸດຈາກຄວາມຊົ່ວຮ້າຍທັງໝົດ. ມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມປາຖະຫນາຫຼັງຈາກພຽງແຕ່ປະເພດຂອງ ສານ, ແຕ່ລວມທັງຫມົດຂອງຄວາມປາຖະຫນາອັນໂຫດຮ້າຍຂອງຄົນສໍາລັບພັນຂອງສານ (ແລະສິ່ງທີ່ "ມະຫັດສະຈັນ" "ປາຖະຫນາ" ສານທີ່!). ນອກຈາກນີ້, ສາຍຕາສັ້ນ, ຜູ້ກິນຕົ້ມສຸກເຫັນຄວາມອຸດົມສົມບູນ ແລະຄວາມດີເລີດໃນຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງ debasements ທີ່ຈະເປັນອາຫານ, ໃນຂະນະທີ່ມັນແມ່ນຄວາມຫຼາກ ຫຼາຍຂອງ debasements ທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍຫຼາຍ, ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນທີ່ແທ້ຈິງຂອງສິ່ງທີ່ສາມາດ ເຫັນໄດ້. ໃນຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງພະຍາດຂະຫນາດໃຫຍ່ທີ່ຊະນະໃນໂລກ.

ຜູ້ຊາຍກາຍເປັນສິ່ງເສບຕິດທີ່ມີສານພິດ, ເຊັ່ນຊາ, ກາເຟ, ໂກໂກ້, ຢາສູບ, ເຫຼົ້າ, ຝິ່ນ, ໂຄເຄນ, ມໍ ຟີນ, ແລະອື່ນໆ. ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວຜະລິດສານພິດຫຼາຍຊະນິດ, ໃນເວລານັ້ນ, ມັນຖືກເກັບໄວ້ໃນສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງອົງການຈັດຕັ້ງ, ເຊັ່ນຢູ່ຝາຂອງເສັ້ນເລືອດແລະເສັ້ນເລືອດ, ລະຫວ່າງຂໍ້ຕໍ່, ຢູ່ໃນສູນກາງຂອງ ຈຸລັງໄຂມັນແລະບ່ອນອື່ນໆ. ເຊັ່ນດຽວກັບຄວາມຢາກຂອງຜູ້ຕິດຢາເຮໂຣອິນບໍ່ໄດ້ມາຈາກຄວາມຕ້ອງການຂອງ ຮ່າງກາຍຕາມປົກກະຕິ, ສະນັ້ນຄວາມຢາກຂອງນັກປຸງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ຄວາມຮູ້ສຶກຫິວ, ບໍ່ແມ່ນ ຄວາມຕ້ອງການປົກກະຕິຂອງອະໄວຍະວະຂອງລາວ; ແທນທີ່ຈະມັນເປັນຄວາມຕ້ອງການຂອງສິ່ງເສບຕິດຂອງ ລາວ. ມັນແມ່ນການສະແດງອອກຂອງ impulses ທີ່ຖືກກະຕຸ້ນໂດຍສານພິດທີ່ເກັບກໍາຢູ່ໃນອົງການ ຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ; ມັນເປັນຄວາມຕ້ອງການຂອງພະຍາດ nestled ໃນຮ່າງກາຍ, ການເອີ້ນຂອງສັດຕູຮ້າຍແຮງ ທີ່ສຸດຂອງມະນຸດ.

ຄວາມຊົ່ວຮ້າຍມັນຖືກນໍາເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດທຸກຄົນ ໂດຍພໍ່ແມ່ຂອງຕົນເອງ, ທັນທີຈາກ cradle ໄດ້. ດ້ວຍເຫດນີ້ ເວລາທີ່ເດັກນ້ອຍເລີ່ມສັງເກດ ແລະເລີ່ມ ເວົ້າ, ການຕິດອາຫານໄດ້ຍຶດໝັ້ນຢູ່ແລ້ວ ແລະຕັ້ງແຕ່ຕອນນັ້ນຈົນຮອດທ້າຍຂອງຊີວິດ ລາວຖືວ່າອາຫານທີ່ປຸງ ແລ້ວເປັນອາຫານທໍາມະດາ ແລະ ຄວາມຢາກອັນແຮງກ້າຂອງລາວ.

ສໍາລັບມັນເປັນຄວາມຕ້ອງການ physiological ລາວ; ມັນແມ່ນການທີ່ເຂົາຜິດພາດສໍາລັບຄວາມອຶດຫິວທີ່ແທ້ຈິງ.

ຄວາມຕ້ອງການອາຫານປຸງແຕ່ງບໍ່ແມ່ນຄວາມອຶດຫິວ

ເມື່ອຜູ້ປຸງອາຫານພະຍາຍາມກິນອາຫານທໍາມະຊາດສະເພາະ, ເຊັ່ນ: ຫມາກຖົ່ວ, ເມັດພືດ, ຫມາກໄມ້ດິບແລະຜັກ, ແລະລາວບໍ່ມີຄວາມຢາກອາຫານໃດໆຕໍ່ອາຫານດິບ, ຄວາມຕ້ອງການທໍາມະຊາດຂອງສິ່ງມີຊີວິດຂອງລາວແມ່ນຢູ່ໃນເວລານັ້ນຢ່າງສົມບູນ. ລາວອີ່ມຕົວເຕັມທີ່. ແຕ່ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ເຖິງວ່າລາວຈະໄດ້ກິນອາຫານຕາມຄວາມຕ້ອງການປະຈໍາວັນຫຼາຍເທື່ອແລ້ວ, ແຕ່ລາວຍັງປະຕິບັດຕົວຄືວ່າບໍ່ໄດ້ກິນຫຍັງ ແລະ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕ້ອງການຂອງອາຫານທີ່ມີການປຸງແຕ່ງຊີ້ນຫຼາຍ, ອຸດົມສົມບູນ ແລະ ໜ້າກິນ. ນີ້ບໍ່ແມ່ນຄວາມອຶດຫິວອີກຕໍ່ໄປ. ມັນແມ່ນການລະຄາຍເຄືອງທີ່ເກີດຈາກສານພິດທີ່ໄດ້ເກັບຮັກສາໄວ້ໃນຮ່າງກາຍແລະໃນປັດຈຸບັນຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີພິດສົດ. ມັນເປັນສຽງຮ້ອງຂອງຜີປີສາດທີ່ຢູ່ທີ່ນັ້ນໄດ້ແຜ່ລາມອອກໄປ ແລະ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີເຄື່ອງມືໃໝ່ເພື່ອຈີກອະໄວຍະວະຂອງມະນຸດອອກເປັນຕ່ອນໆ. ຜູ້ກິນດິບທີ່ສຸຂຸມຮອບຄອບ ແລະມີໃຈແຂງກະດ້າງໄດ້ຍິນສຽງຮ້ອງຢ່າງໂຫດຮ້າຍທັງກາງເວັນທັງກາງເວັນ, ແຕ່ລາວບໍ່ສົນໃຈດ້ວຍສຸດຈິດວິນຍານຂອງຕົນ ແລະບໍ່ໄດ້ຮັບການສໍາປະທານເທື່ອດຽວ.

ການກິນປຸງແຕ່ງອາຫານບັງຄັບໃຫ້ອະໄວຍະວະຂອງມະນຸດເຮັດວຽກທີ່ສາມຫາສີ່ເທົ່າຄວາມອາດສາມາດປົກກະຕິຂອງເຂົາເຈົ້າ

ອະໄວຍະວະຂອງມະນຸດທັງໝົດມີບ່ອນເກັບມ້ຽນພະລັງງານສະຫງວນທາງທໍາມະຊາດ. ປົກກະຕິແລ້ວ, ພວກເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກຢູ່ໃນຫນຶ່ງສ່ວນສີ່ຂອງຄວາມສາມາດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຮັກສາສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງພະລັງງານຂອງເຂົາເຈົ້າສໍາລັບການນໍາໃຊ້ຕໍ່ມາໃນກໍລະນີສຸກເສີນພິເສດຫຼືໃນໄລຍະອາຍຸສູງສຸດ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນສະຖານະການ "ປົກກະຕິ" ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈແມ່ນ 70-.
72 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ (ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ກິນດິບມີພຽງແຕ່ 58-62), ເຊິ່ງໃນກໍລະນີພິເສດອາດຈະຖືກຍົກຂຶ້ນເປັນຫຼາຍກວ່າ 200 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ.
ອີກເທື່ອ ໜຶ່ງ, ໃນເວລາຫາຍໃຈປົກກະຕິ 500 ຊີຊີຂອງອາກາດຜ່ານເຂົ້າໄປໃນແລະອອກຈາກປອດ, ແຕ່ໂດຍຄວາມພະຍາຍາມຫາຍໃຈພິເສດພວກເຮົາສາມາດກະຕຸ້ນເຖິງ 3700 ຊີຊີ.

ຜູ້ກິນດິບໃຊ້ອະໄວຍະວະຍ່ອຍອາຫານຂອງລາວໃນ 1/4
ຄວາມສາມາດທີ່ມີທ່າແຮງຂອງພວກເຂົາ, ເປັນຜົນມາຈາກການທີ່ອະໄວຍະວະຂອງລາວບໍ່ເຄີຍ overloaded ຫຼື fatigued. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຜູ້ກິນທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ຫຼັງຈາກກະຕຸ້ນຄວາມຢາກອາຫານຂອງລາວໂດຍການສະທ້ອນທີ່ມີເງື່ອນໄຂ, ອາການຄັນຄາຍ.

ເຄື່ອງເທດ, aperitifs ແລະສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ໂງ່ອື່ນໆ, ຕື່ມໃສ່ກະເພາະອາຫານຂອງລາວໃນຂອບເຂດທີ່ອະໄວຍະວະຍ່ອຍອາຫານຖືກບັງຄັບໃຫ້ດໍາເນີນການພະລັງງານສະຫງວນທັງຫມົດຂອງພວກເຂົາແລະເຖິງແມ່ນວ່າຫຼັງຈາກນັ້ນພວກເຂົາກໍ່ບໍ່ສາມາດຮັບມືກັບຄວາມຕ້ອງການທີ່ວາງໄວ້. ເມື່ອຜູ້ຊາຍຖືກບັງຄັບໃຫ້ກັບຄືນອາຫານທີ່ຫນ້າກຽດຊັງໂດຍຊ່ອງທາງດຽວກັນກັບທີ່ລາວສົ່ງມັນລົງຫຼືຂັບໄລ່ມັນອອກຈາກລໍາໄສ້ຂອງລາວດ້ວຍ purgatives. ເປັນເລື່ອງແປກທີ່, ການກະທໍາທີ່ມີອາການປວດຮາກຢ່າງພຽງພໍແມ່ນບໍ່ຖືວ່າແປກປະຫລາດໂດຍຜູ້ກິນ.

ໂດຍການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະວະຍ່ອຍອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ, ອະໄວຍະວະເສີມຫຼາຍອັນກໍ່ຕັ້ງໃຫ້ເຮັດວຽກເຊັ່ນດຽວກັນ, ເຊັ່ນ: ຫົວໃຈ, ຕັບ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.
ການເຮັດວຽກເພີ່ມເຕີມທີ່ປະຕິບັດໂດຍອະໄວຍະວະເຫຼົ່ານີ້ໃນໄວໆນີ້ມີຜົນກະທົບຂອງການເມື່ອຍລ້າແລະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາອອກຈາກການປະຕິບັດກ່ອນໄວອັນຄວນ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນຈຶ່ງບໍ່ແປກໃຈເລີຍທີ່ຜົນໃຫ້ຊີວິດຂອງຄົນເຮົາສັ້ນລົງຫຼາຍຄັ້ງ. ໂດຍການໃຫ້ອາຫານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ, ເປັນອັນຕະລາຍແລະສານພິດ, ຜູ້ເສບຕິດອາຫານເຮັດໃຫ້ຄວາມຢາກຂອງລາວ, ເຮັດໃຫ້ກະເພາະອາຫານເປັນອໍາມະພາດ, ແລະສ້າງພາບລວງຕາຂອງຄວາມພໍໃຈ, ໃນຂະນະທີ່ຈຸລັງຂອງລາວ, ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ຮ້ອງໄຫ້ດ້ວຍຄວາມອຶດຫິວສໍາລັບການຂາດສານອາຫານທີ່ຈໍາເປັນ. . ກະເພາະອາຫານຂອງຜູ້ທີ່ກິນດິບແມ່ນພັກຜ່ອນຢູ່ສະເຫມີ, ເຖິງແມ່ນວ່າໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມັນຫວ່າງເປົ່າ, ແຕ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວແມ່ນເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມພໍໃຈໃນຄວາມຫມາຍທີ່ແທ້ຈິງຂອງຄໍາ.

ເມື່ອຜູ້ກິນປຸງແຕ່ງເອງຕັດສິນໃຈປ່ຽນມາກິນດິບ, ຕອນທໍາອິດລາວບໍ່ເຄີຍພໍໃຈ, ບໍ່ວ່າຈະກິນຫຼາຍປານໃດ. ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ແທນທີ່ຈະຮູ້ສຶກດີໃຈ, ຄົນຕິດອາຫານຮູ້ສຶກບໍ່ພໍໃຈກັບສະພາບນັ້ນ. ໃນຄວາມຄິດເຫັນຂອງພວກເຂົາ, ເຫດຜົນສໍາລັບຄວາມອຶດຫິວຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຂອງພວກເຂົາແມ່ນຢູ່ໃນຄວາມຈິງທີ່ວ່າອາຫານທີ່ພວກເຂົາບໍລິໂພກມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຕໍ່າແລະບໍ່ມີຄຸນຄ່າເປັນອາຫານ. ນີ້ແມ່ນຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດທີ່ຂີ້ຮ້າຍ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນມີທັງໂພຊະນາການແລະສົມດູນຢ່າງເຕັມທີ່. ຈຸລັງຂອງມະນຸດໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍຫຼາຍປີຈາກການບໍ່ມີຕົວຕົນ. ຄວາມສາມາດຂອງອະໄວຍະວະຍ່ອຍອາຫານຂອງມະນຸດແມ່ນກົງກັນຢ່າງເຕັມສ່ວນກັບອົງປະກອບແລະການຈັດລຽງຂອງອົງປະກອບຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມັນແມ່ນເຫດຜົນທີ່ກະເພາະອາຫານຍິນດີຕ້ອນຮັບອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ, ເຮັດໃຫ້ພວກມັນອ່ອນລົງຢ່າງໄວວາແລະສົ່ງມັນໄປສູ່ລໍາໄສ້ໂດຍບໍ່ຊັກຊ້າ, ໃນຂະນະທີ່ຈຸລັງໃນຕົວຂອງມັນເອງ, ອ່ອນເພຍແລະອ່ອນເພຍຍ້ອນວ່າພວກເຂົາມີຄວາມອຶດຫິວ, ດູດຊຶມສານທີ່ມີຄຸນຄ່າເຫຼົ່ານັ້ນຢ່າງກະທັນຫັນແລະຕ້ອງການຫຼາຍແລະຊ້ໍາຊ້ອນ. ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

ຈຸລັງທີ່ເປັນພະຍາດໄດ້ຫາຍດີ, ຄົນທີ່ອ່ອນເພຍຫາຍດີ, ຄົນທີ່ບໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຄືນຄວາມແຂງແຮງຂອງພວກເຂົາ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຈຸລັງໄຂມັນເລີ່ມລະລາຍໄປໂດຍຜ່ານຄວາມອຶດຫິວ, ການສະສົມຂອງສານພິດຄ່ອຍໆຫາຍໄປແລະນ້ໍາ superfluous ອອກຈາກຮ່າງກາຍ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຕາມປົກກະຕິຈະໄປແທນທີ່ຂອງຈຸລັງທີ່ຊ້າລົງ, ໄດ້ຮັບການ fattened ກັບ indolence ແລະ inaction. ການສູນເສຍນ້ໍາຫນັກຢ່າງໄວວາຂອງຮ່າງກາຍແມ່ນສັນຍານທີ່ແນ່ນອນຂອງສຸຂະພາບທີ່ຟື້ນຟູແລະແຂງແຮງ.

ຄວາມຈິງນີ້ຄວນຈະເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈຂອງຜູ້ຊາຍເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມສຸກແລະຄວາມສຸກ. ສໍາລັບສານອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ແຜ່ລາມໄປທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງລາວທັນທີແລະເຮັດໃຫ້ລາວມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ແຂງແຮງ, ແລະພະລັງງານ. ມັນເປັນຄັ້ງທໍາອິດໃນຊີວິດຂອງລາວທີ່ເຖິງວ່າອະໄວຍະວະ ແລະຕ່ອມທັງໝົດຂອງລາວໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນທີ່ສຸດ, ແຕ່ພວກມັນສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງສະບາຍ ແລະສະດວກສະບາຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າໃນມື້ນັ້ນ, ລາວໄດ້ຮັບອາຫານດິບໃນປະລິມານທີ່ຫຼາຍກວ່າທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ, ຫຼືລໍາໄສ້ແລະຈຸລັງຂອງລາວສາມາດດູດຊຶມໄດ້, ກະເພາະອາຫານຂອງລາວຈະບໍ່ປະຕິເສດ, ແລະມັນຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດອາການປວດຮາກ, ເຮັດໃຫ້ລາວມີອາການປວດຮາກ. ຂັບໄລ່ມັນດ້ວຍຄວາມຮຸນແຮງ ແລະກໍາລັງ. ອາຫານທີ່ເກີນຄວາມຕ້ອງການປົກກະຕິຂອງລາວຈະບໍ່ຢູ່ໃນກະເພາະອາຫານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການອັກເສບ; ພວກມັນຈະບໍ່ໄດ້ຮັບການຫັນເປັນພິດຫຼືເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຜິດປົກກະຕິກ່ຽວກັບເຄືອງຍ່ອຍ. ແທນທີ່ຈະ, ໂດຍບໍ່ຜ່ານການຍ່ອຍອາຫານ, ພວກມັນກໍ່ຈະສົ່ງຜ່ານກະເພາະອາຫານເຂົ້າໄປໃນ ລໍາ ໄສ້, ແລະຈາກນັ້ນຈະອອກຈາກຮ່າງກາຍດ້ວຍອາຈົມໃນມື້ນັ້ນ, ໂດຍບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍຕໍ່ອົງການຈັດຕັ້ງ. ດັ່ງນັ້ນ, ກະເພາະອາຫານຂອງລາວຈະສະຫວ່າງສະເໝີ, ໃນຂະນະທີ່ ລໍາ ໄສ້ແລະເລືອດຂອງລາວຈະເຕັມໄປດ້ວຍສານອາຫານທີ່ສົມດຸນ.

ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໃນເວລານັ້ນ, ໃຫ້ລາວພຽງແຕ່ພະຍາຍາມກິນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວບໍ່ຫຼາຍປານໃດ. ກະເພາະອາຫານຂອງລາວຈະປະຕິເສດສານແປກໆ ແລະບໍ່ຕ້ອງການເຫຼົ່ານັ້ນ. ເຖິງວ່າຈະມີຄວາມສຸກທີ່ສຸດທີ່ປາກຂອງລາວຮູ້ສຶກ, ເມັດອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນຈະນອນຢູ່ໃນກະເພາະອາຫານຂອງລາວເປັນເວລາດົນນານ, ພວກມັນຈະເຮັດຫນ້າທີ່ເປັນຕົວຂັດຂວາງເພື່ອປິດຄວາມຢາກອາຫານຂອງລາວແລະຈະເຮັດໃຫ້ເປັນອໍາມະພາດຂອງກິດຈະກໍາກ່ຽວກັບເຄືອງຍ່ອຍຂອງລາວ. ແຕ່ຜູ້ທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວກໍພໍໃຈແລະມີຄວາມສຸກກັບສະພາບນັ້ນ, ເພາະລາວພໍໃຈກັບຄວາມມັກຂອງຕົນ, ລາວກໍເຕັມທ້ອງແລະຕອນນີ້ "ອີ່ມ". ຜູ້ຊາຍທີ່ຮູ້ຄຸນຄ່າຂອງການກິນດິບຢ້ານສະພາບນັ້ນ. ພະອົງເຂົ້າໃຈຢ່າງເຕັມທີວ່າມັນເປັນສານອາຫານຂອງພືດຜັກດິບທີ່ຊ່ວຍບໍາລຸງຮ່າງກາຍໃນຂະນະທີ່ຊາກສົບທີ່ຕາຍແລ້ວ.

ອອກມາຈາກໄຟແມ່ນພຽງແຕ່ນ້ໍາມັນເຊື້ອໄຟ, ແລະແຫຼ່ງຂອງສານພິດແລະພະຍາດຕ່າງໆ.

ໂພຊະນາການຂອງມະນຸດຄວນປະກອບດ້ວຍຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດແລະ ບໍ່ແມ່ນສົບຂອງຈຸລັງຕາຍ

ອາຫານທີ່ສົມດຸນຢ່າງສົມບູນປະກອບດ້ວຍຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດ. ໃນປັດຈຸບັນ, ພືດຜັກ, ຫຼັງຈາກອອກຈາກແຜ່ນດິນໂລກ, ຍັງຄົງມີຊີວິດຢູ່ເປັນເວລາດົນນານ. ດອກກຸຫຼາບຍັງສືບຕໍ່ອອກດອກຢູ່ໃນກະເປົ າ, ໃນຂະນະທີ່ເມັດພືດຈະງອກອອກມາເມື່ອຖືກປູກຫຼາຍປີຫຼັງຈາກພວກມັນຖືກລວບລວມ. ແຕ່ຈຸລັງຂອງສັດທີ່ຖືກຂ້າຕາຍ ຫຼືນົມທີ່ຖືກລັກອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງພວກມັນຕາຍທັນທີ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນພວກມັນເລີ່ມແຕກແຍກແລະກາຍເປັນສານພິດ, ໃນຂະນະທີ່ການປຸງແຕ່ງກໍ່ປ່ຽນພວກມັນໃຫ້ກາຍເປັນສິ່ງທີ່ຂີ້ຮ້າຍແທ້ໆ. ການພິຈາລະນາທາດໂປຼຕີນຈາກສັດແມ່ນດີກວ່າທາດໂປຼຕີນຈາກຜັກແມ່ນຄວາມຜິດພາດທີ່ໂຊກບໍ່ດີທີ່ສຸດຂອງການຕັດສິນ, ຫຼັກຖານສະແດງຂອງນັກຊີວະວິທະຍາການມະນັດສະການຊີ້ນສັ້ນ. ຖ້າພວກເຮົາຍອມຮັບວ່າສິ່ງມີຊີວິດຂອງສັດໄດ້ໂອນທາດໂປຼຕີນຈາກຜັກແລະປ່ຽນເປັນທາດອາຫານທີ່ສົມດູນຢ່າງເຕັມທີ່, ເນື້ອຫນັງຂອງສັດເຊັ່ນ: ໝາ, ໝາ, ໝາ, ແມວ, ເສືອທີ່ລ້ຽງດ້ວຍທາດໂປຼຕີນທີ່ "ສົມດູນເຕັມ" ຄວນຈະເປັນຂອງສັດ. ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການສູງສຸດ; ໃນ ຂະ ນະ ທີ ລັກ ສະ ນະ ເປັນ ພິດ ຂອງ ເນື້ອ ຫນັງ ຂອງ ສັດ ເດຍ ລະ ສານ ດັ່ງ ກ່າວ ແມ່ນ ແຈ້ງ ສະ ນັ້ນ ເຖິງ ແມ່ນ ວ່າ ຜູ້ ຕິດ ຊີ້ນ ທີ່ ອຸ ທິດ ຕົນ ທີ່ ສຸດ ບໍ່ ກ້າ ກິນ ມັນ.

biologists ຜູ້ທີ່ຖືກກະຕຸ້ນໂດຍ predilection ສ່ວນບຸກຄົນຂອງເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະຊອກຫາຂໍ້ໄດ້ປຽບພິເສດຂອງຊີ້ນ, ໃນການຄົ້ນພົບອັນທີ່ເອີ້ນວ່າອາຊິດ amino ທີ່ບໍ່ສາມາດທົດແທນໄດ້ບໍ່ໄດ້ພິຈາລະນາການກະທໍາທີ່ອາຊິດ amino ເຫຼົ່ານັ້ນຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນຈາກຫຍ້າທົ່ວໄປທີ່ສຸດທີ່ສັດບໍລິໂພກໂດຍກົດລະບຽບວິທະຍາສາດໃດທີ່ມີອົງການຈັດຕັ້ງຂອງງົວມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະ. ເຮັດໃຫ້ອາຊິດ amino ຈາກຫຍ້າແລະຫຍ້າທີ່ສຸດ, ແຕ່ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດບໍ່ມີວິທີການກະກຽມທາດປະສົມດຽວກັນຈາກອາຫານຜັກທີ່ມີຄຸນນະພາບໂພຊະນາການສູງສຸດບໍ?

ຊາວອິນເດຍຫຼາຍລ້ານຄົນດໍາລົງຊີວິດໂດຍບໍ່ມີອາຊິດ amino ທີ່ໃຫ້ໂດຍຊີ້ນ?

ສາຍຕາສັ້ນແມ່ນຂໍ້ບົກຜ່ອງອັນໃຫຍ່ຫຼວງທີ່ສຸດຂອງທາງການແພດ ວິທະຍາສາດ

ຄວາມຜິດພາດທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດຂອງນັກຊີວະວິທະຍາທີ່ຕິດອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ ແມ່ນສາຍຕາສັ້ນຂອງພວກເຂົາ. ພວກເຂົາເຈົ້າປິດຕາຂອງເຂົາເຈົ້າຕໍ່ກັບອັນຕະລາຍທີ່ປະກົດເລັກນ້ອຍແລະ ບໍ່ໄດ້ຄາດຄະເນຜົນສະທ້ອນທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ໄວຫຼືຫຼັງຈາກນັ້ນມາຈາກສາເຫດທີ່ເບິ່ງຄືວ່າມີຫນ້ອຍ. ຂໍໃຫ້ເຮົາສະແດງ ຄໍາເວົ້າຂອງເຮົາໂດຍບາງຕົວຢ່າງ. ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ, ໂດຍສະເພາະອາຫານຊີ້ນ, ເຕັມໄປດ້ວຍສານພິດ. ໃນປັດຈຸບັນ, ບໍ່ມີໃຜສັງເກດເຫັນໃດໆກ່ຽວກັບການເປັນພິດຊໍາເຮື້ອທີ່ເກີດຂື້ນໂດຍບໍ່ສາມາດຮັບຮູ້ໄດ້ຕະຫຼອດ ເວລາແລະເຖິງແມ່ນວ່າໃນເວລາທີ່ເປັນພິດເຊັ່ນຕັບ, ຫົວໃຈຫຼືຫມາກໄຂ່ຫຼັງຖືກທໍາລາຍຕາມເວລາ, ສະພາບ ແມ່ນມາຈາກສາເຫດທີ່ບໍ່ຮູ້ຈັກ. ໃນເວລາທີ່ການເປັນພິດຍັງຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າແລະມາພ້ອມກັບອາການຖອກທ້ອງ ແລະອາຈຽນ, ມັນຖືວ່າເປັນພະຍາດກະເພາະອາຫານ. ໂດຍການເປັນພິດ, ພວກເຂົາເຂົ້າໃຈພຽງແຕ່ສະພາບທີ່ມີ ຜົນກະທົບຕໍ່ອະໄວຍະວະທັງຫມົດແລະຂົ້ນຂູ່ຜູ້ເຄາະຮ້າຍດ້ວຍການເສຍຊີວິດທັນທີ. ຊີວິດຄືຊິມີຈັກຄົນ ເສຍສະລະດ້ວຍວິທີນີ້!

ຜູ້ຊາຍບໍ່ເຫັນສິ່ງສົກກະປົກທີ່ເຂົ້າໄປໃນເສັ້ນເລືອດແດງແລະເສັ້ນກ່າງຂອງພວກມັນຜ່ານອາຫານປະຈໍາ ວັນ, ແລະເມື່ອມັນນັ່ງຊັ້ນຫຼັງຈາກຊັ້ນເທິງຝາຂອງເຮືອ, ເສັ້ນທາງຂອງພວກເຂົາແຄບລົງແລະທັນທີທັນໃດຢຸດການ ໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ, ມື້ຫນຶ່ງສັ້ນ. -sighted ປະຊາຊົນຖືວ່າການເກີດຂື້ນເປັນ "ບໍ່ໄດ້ຄາດຫວັງ".

ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ສັງເກດເຫັນຄວາມກົດດັນທີ່ໜ້າຢ້ານທີ່ເກີດຈາກນ້ໍາຖ້ວມໜັກທີ່ແລ່ນເຂົ້າໄປ ຫາເຂື່ອນໃຫຍ່ທີ່ມີຄວາມຈຸຫຼາຍລ້ານໂຕນ. ແຕ່ເມື່ອເຂື່ອນນັ້ນຕົກຄ້າງມາເປັນເວລາດົນນານພາຍໃຕ້ການກະທົບ ຂອງນ້ຳຖ້ວມນັ້ນ, ໄດ້ພັງລົງ, ໃນທີ່ສຸດສາຍເຫດຂອງການພັງລົງຄັ້ງສຸດທ້າຍຂອງມັນແມ່ນເປັນຫີນທີ່ເດັກນ້ອຍຄົນ ໜຶ່ງຖິ້ມໃສ່ມັນໂດຍບັງເອີນ. ພວກເຮົາໄດ້ເຫັນແນວຄິດທີ່ຖືກຕ້ອງແລ້ວທີ່ຄົນກິນດິບຖືວ່າເປັນສາເຫດຂອງມະເຮັງ. ຕໍ່ກັບເລື່ອງນີ້, 400 "ສານກໍ່ມະເຮັງ" ນໍາສະເຫນີໃຫ້ພວກເຮົາໂດຍນັກວິທະຍາສາດການຄົ້ນຄວ້າ, ຜູ້ທີ່ຕິດ ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ, ໃນບັນດາສິ່ງດັ່ງກ່າວ, ມີສິ່ງຂອງຕ່າງໆເຊັ່ນການລະບາຍເຄື່ອງກົນຈັກແລະການເຜົາໄຫມ້ ຂອງຢາສູບ, ບໍ່ມີຄຸນຄ່າຫຼາຍກ່ວາກ້ອນຫີນທີ່ເດັກຖິ້ມ.

ທຸກໆອະໄວຍະວະມີຈຸລັງນັບລ້ານໂດຍການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເຊິ່ງການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະວະນັ້ນແມ່ນດໍາເນີນຕໍ່ໄປ. ເມື່ອສານອາຫານທີ່ບັງຄັບໃຫ້ເຊັລເຫຼົ່ານັ້ນຂາດອົງປະກອບທີ່ຈໍາເປັນບາງອັນ, ຈຸລັງເລີ່ມສູນເສຍຄວາມສໍາຄັນ ແລະຕົກຢູ່ໃນການນໍາໃຊ້. ຄັງສະຫງວນພະລັງງານໃນປັດຈຸບັນໄດ້ເຂົ້າມາໃນພາກສະຫນາມ, ແຕ່ພວກເຂົາເຈົ້າ, ເຊັ່ນດຽວກັນ, ຈະຫມົດໃນໄວໆນີ້. ຕາບໃດທີ່ອະໄວຍະວະນັ້ນປະຕິບັດໜ້າທີ່ຂອງມັນຢ່າງໜຶ່ງ ຫຼືອື່ນໆ, ຄົນສາຍຕາສັ້ນບໍ່ເຫັນແສງສີແດງ; ແຕ່ເມື່ອສຸດທ້າຍມັນຊ້າໃນກິດຈະກໍາຂອງຕົນ, ພວກເຂົາເຈົ້າເວົ້າວ່າອະໄວຍະວະດັ່ງກ່າວແມ່ນເຈັບປວຍແລະມີການແກ້ໄຂເພື່ອຢາ. ແຕ່, ມັນເປັນໄປໄດ້ບໍວ່າຢາເມັດນ້ອຍຫຼືຢາພິດສາມາດທົດແທນອົງປະກອບໂພຊະນາການຂອງອາຫານທີ່ຖືກໄຟໄຫມ້ເປັນເວລາຫລາຍປີແລະກັບຄືນໄປຫາຈຸລັງພິການທີ່ສູນເສຍຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກພິເສດ?

ຫຼັງຈາກນອນຢູ່ໃນທ້ອາຫານເປັນເວລາຫຼາຍມື້, ຝູງຊີ້ນ, ໄຂ່, ມັນເບີ, ແລະເນີຍແຂງໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍແລະເຮັດໃຫ້ເກີດການອັກເສບຂອງລໍາໄສ້, ອາການທົ່ວໄປທີ່ສຸດແມ່ນພະຍາດຖອກທ້ອງ. ແຕ່ເມື່ອເດັກນ້ອຍມີອາການຖອກທ້ອງຢ່າງຈິງຈັງ, ການຕໍານິທັງໝົດແມ່ນຖືກໃສ່ກັບເປືອກໝາກໄມ້ຈໍານວນໜຶ່ງທີ່ເຫັນໃນອາຈົມ. ບໍ່ມີໃຜຖາມວ່າຜິວຫນັງຂອງຫມາກໄມ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດການອັກເສບໃນລໍາໄສ້ຂອງເດັກໄດ້ແນວໃດ, ໃນເວລາທີ່, ໂດຍບໍ່ມີການທໍາລາຍຫຼືການເສື່ອມໂຊມ, ພວກມັນອອກຈາກຮ່າງກາຍບໍ່ປ່ຽນແປງພາຍໃນສອງສາມຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກເຂົ້າ. ຄວາມໂສກເສົ້າທັງຫມົດເກີດຂື້ນຈາກຄວາມຈິງທີ່ວ່າຄົນເຮົາຖືວ່າໄຂ່, ຊີ້ນ, ມັນເບີແລະນ້ໍາເຜີ້ງເປັນອາຫານປົກກະຕິແລະທີ່ສໍາຄັນ, ແຕ່ຫມາກໄມ້ເປັນສິ່ງຮອງ, ເຊິ່ງອາດຈະກິນຫຼືບໍ່ກິນ. ບາງຄັ້ງ, ມັນຍັງຖືວ່າເປັນສິ່ງທີ່ຈໍາເປັນທີ່ຈະຫ້າມເດັກນ້ອຍກິນຫມາກໄມ້ເພື່ອ "ບໍ່ໃຫ້ກະເພາະອາຫານຂອງພວກເຂົາ".

ນ້ຳໜັກຂອງຜູ້ຮັບປະທານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວບໍ່ສາມາດຖືວ່າເປັນເກນຂອງສຸຂະພາບທີ່ດີໄດ້.

ໂລກອ້ວນເປັນພະຍາດອັນຕະລາຍທີ່ສຸດ

ຕາບໃດທີ່ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດຍັງສາມາດຕ້ານທານກັບສິ່ງທີ່ຜິດທໍາມະຊາດອາຫານແລະສືບຕໍ່ຕໍ່ສູ້ຕ້ານກັບມັນ, ການຮ້ອງທຸກຕ່າງໆເຮັດໃຫ້ຮູບລັກສະນະຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຊັ່ນ: ການສູນເສຍຄວາມຢາກອາຫານ, ອາຫານບໍ່ຍ່ອຍ, gastritis ແລະພະຍາດກະເພາະອາຫານອື່ນໆ, colitis, ແລະອື່ນໆ. ທັງຫມົດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນການສະແດງອອກພາຍນອກຂອງການຕໍ່ສູ້ຂອງອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ຈະນໍາໃຊ້ທຸກວິທີການຂອງຕົນ

ການຖືມຂີເຫຍື່ອເພື່ອທຳລາຍຜົນກະທົບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຂອງອາຫານທີ່ຜິດທຳມະຊາດແລະຂັບໄລ່ສານພິດອອກຈາກຮ່າງກາຍ. ຄົນເຈັບເລີ່ມສູນເສຍນ້ຳຫນັກແລະຫຼັງຈາກນັ້ນພວກເຂົາພະຍາຍາມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ລາວໂດຍການໃຫ້ອາຫານ "ໂພຊະນາການ". ມື້ທີ່ຮ່າງກາຍຖືກພ່າຍແພ້ໃນທີ່ສຸດແລະການຕໍ່ສູ້ຂອງມັນຢຸດເຊົາ, ຜູ້ຊາຍອາດຈະ ໂລກນີ້ຫຼື, ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຄວາມຢາກອາຫານຂອງລາວເພີ່ມຂື້ນແລະລາວເລີ່ມກິນອາຫານຢ່າງບໍ່ເຕັມທີ່, ຍ່ອຍອາຫານ, ນ້ຳຫນັກ, "ເພື່ອຟື້ນຟູສຸຂະພາບຂອງລາວ. ແລະຄວາມເຂັ້ມແຂງ." ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ໃນມື້ນັ້ນ, ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ, ການປະຖິ້ມການຕໍ່ສູ້ຂອງຕົນ, "ປັບ" ຕົວຂອງມັນເອງກັບອາຫານທີ່ຜິດທຳມະຊາດແລະພື້ນຖານໄດ້ຖືກວາງໄວ້ຂອງຫນຶ່ງໃນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຂອງພະຍາດຂອງມະນຸດ - corpulence unnatural.

ພາຍໃຕ້ຄວາມກົດດັນຂອງຄາບອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ, ຮ່າງກາຍໄດ້ຖືກບັງຄັບໃຫ້ເຫມາະສົມກັບຕົວຂອງມັນເອງແລະຍອມຮັບເຂົ້າໄປໃນການສະສົມຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງສານອັນຕະລາຍຕ່າງໆທີ່ຜະລິດໂດຍອາຫານດັ່ງກ່າວ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເງິນຝາກໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນຂອງໄຂມັນ, ອາຊິດ uric ແລະອະນຸພັນຂອງມັນ, cholesterol, ເກືອທົ່ວໄປ, ທາດແຫຼວທີ່ເກີນ, calculi, ການສ້າງ scirrhous, tumors, ຈຸລັງທີ່ບໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວແລະແມ່ກາຝາກ, ຈຸລັງຍັກໃຫຍ່ multinucleated (polykaryocytes), ຈຸລັງທີ່ມີ nuclei ຂະຫນາດໃຫຍ່ (megakaryocytes), ແລະອື່ນໆ. ບາງຄັ້ງຈຸລັງເຫຼົ່ານີ້ບັນລຸຫຼາຍຮ້ອຍເທົ່າຂອງຂະຫນາດຂອງຈຸລັງປົກກະຕິ, ແຕ່ພວກມັນຂາດຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກທີ່ເປັນປະໂຫຍດ.

monstrosities ທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນສະສົມຢູ່ໃນຮ່າງກາຍເພື່ອສ້າງຢູ່ໃນຜູ້ຊາຍພາບລວງຕາຂອງສຸຂະພາບແລະຄວາມເຂັ້ມແຂງ, ໃນຂະນະທີ່ໃນຄວາມເປັນຈິງແລ້ວລາວທົນທຸກຈາກ emaciation ຄ່ອຍໆ. ກ້າມຊີ້ນຂອງລາວກາຍເປັນບາງແລະອ່ອນເພຍ, ຈໍານວນຂອງຈຸລັງພິເສດແລະການເຄື່ອນໄຫວຂອງລາວເຕີບໂຕຫນ້ອຍລົງ, ແລະອະໄວຍະວະຂອງລາວຖືກສູນເສຍໄປ. ຜູ້ຊາຍທີ່ "ແຂງກະດ້າງ," "ແຂງແຮງ" ທີ່ມີຫົວໂປ້, ແຂນໄຂມັນຫນາ, ມື podgy ແລະຊັ້ນໄຂມັນ overhanging, ຜູ້ທີ່ໂລກຂອງພວກເຮົາອຸດົມສົມບູນ, ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ໂຄງກະດູກທີ່ປົກຄຸມດ້ວຍຜິວຫນັງ. ພວກເຂົາແຕ່ລະຄົນໄດ້ໂຫຼດກ້າມຊີ້ນທີ່ອ່ອນແອແລະອ່ອນເພຍຂອງລາວດ້ວຍແກະໄຂມັນ, ເຊິ່ງລາວລ້ຽງຢ່າງບໍ່ສະບາຍແລະປະຕິບັດຢູ່ທົ່ວທຸກແຫ່ງດ້ວຍຕົວເອງ. ແຕ່, ແປກທີ່ຈະເວົ້າ, ຄົນດັ່ງກ່າວສືບຕໍ່ໂອ້ອວດກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ, ຄວາມແຂງແຮງແລະຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມພູມໃຈໃນຄວາມແຂງກະດ້າງຂອງພວກເຂົາ, ເມື່ອໃດກໍ່ຕາມທີ່ອ້າງເຖິງມັນໃນການສົນທະນາ, ພວກເຂົາເຈົ້າແຕະໄມ້ຫຼື, ໃນຕາເວັນອອກ, ຮ້ອງໄຫ້; ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນເຂົາເຈົ້າຈະສູນເສຍເມັດຂອງນ້ຳທີ່ຮັກແພງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຄົນເຮົາອາດຈະຕື່ມປະລິມານຫຼາຍສິບໂຕດ້ວຍຕົວຢ່າງຂອງສາຍຕາສັ້ນທີ່ໜ້າເສົ້າໃຈດັ່ງກ່າວ.

ບໍ່ມີຢາໃດສາມາດທົດແທນວັດຖຸດິບທີ່ຖືກທໍາລາຍໃນໄຟໄດ້

ຢາທັງຫມົດໃນການນໍາໃຊ້ໂດຍທົ່ວໄປແມ່ນອາການ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ພວກເຂົາເຈົ້າເຮັດຫນ້າທີ່ເປັນ palliatives ໃຫ້ການບັນເທົາທຸກຊົ່ວຄາວກັບຄົນເຈັບຫຼືເພື່ອປົກປິດອາການຂອງພະຍາດ. ໃນກໍລະນີໃດກໍ່ຕາມ, ພວກເຂົາສາມາດເອົາສານອາຫານດິບທີ່ຖືກທໍາລາຍຢູ່ໃນຫມໍ້ແລະຫມໍ້. ນັກວິທະຍາສາດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ຫຼາຍຄົນຫ້າມການໃຊ້ຢາຢ່າງເຂັ້ມງວດ. ໃນປະເທດອັງກິດ, ຫຼັງຈາກການຄົ້ນຄວ້າທີ່ຍາວນານທີ່ຍືດເຍື້ອມາເປັນເວລາສີ່ປີເຖິງໃນສ່ວນໃຫຍ່ຂອງພື້ນທີ່ທີ່ດີຂອງປະຊາຊົນອັງກິດ, ນັກຊີວະວິທະຍາ Peckham ໄດ້ສະຫຼຸບວ່າມີພຽງແຕ່ເກົ້າສ່ວນຮ້ອຍຂອງປະຊາກອນທີ່ມີຄວາມສຸກ. ສຸຂະພາບດີ; 91 ເປີເຊັນຂອງປະຊາຊົນທີ່ຍັງເຫຼືອແມ່ນເຈັບປວຍ, ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ຮູ້ກ່ຽວກັບພະຍາດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຫຼັງຈາກການປິ່ນປົວທາງດ້ານຄລີນິກ, ການສະຫລຸບຂອງພວກເຂົາແມ່ນວ່າເກືອບບໍ່ມີຂໍ້ຍົກເວັ້ນ, ຄວາມຜິດປົກກະຕິທັງຫມົດທີ່ເລືອກສໍາລັບການປິ່ນປົວແມ່ນຕອບສະຫນອງຕໍ່ການປິ່ນປົວ, ແຕ່ວ່າຕໍ່ມາຄວາມເສື່ອມໂຊມທີ່ສັງເກດເຫັນໃນສຸຂະພາບທົ່ວໄປຂອງຄົນເຈັບ. ນີ້ ໝາຍ ຄວາມວ່າຢາພຽງແຕ່ປົກປິດອາການຂອງພະຍາດ, ໃນຂະນະທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ພວກມັນເຮັດແມ່ນເພີ່ມເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍທີ່ອ່ອນແອແລ້ວເພື່ອເຮັດໃຫ້ສະພາບຂອງມັນຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ.

ສະນັ້ນ, ຜູ້ໃດປາຖະໜາບໍ່ໃຫ້ເຈັບປວຍ ຫລື ຖ້າໄດ້ເຈັບປວຍແລ້ວ, ເພື່ອໃຫ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງຄືນມາ ກໍຕ້ອງບໍ່ຫວັງຢາກຕິດຢາ; ແທນທີ່ຈະຕ້ອງລະເວັ້ນການກິນອາຫານຜິດປົກກະຕິແລະຢາເສບຕິດ, ແລະຕ້ອງດໍາລົງຊີວິດຕາມກົດຫມາຍຂອງທໍາມະຊາດໂດຍການກິນດິບ!

ນີ້ແມ່ນວິທີທີ່ແທ້ຈິງ, ປອດໄພແລະວິທະຍາສາດ, ໃນຂະນະທີ່ການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາແມ່ນ, ເພື່ອອ້າງເຖິງ Bircher-Benner, ພຽງແຕ່ "ການຫຼອກລວງແລະການຫຼອກລວງ." ໃນຄວາມຄິດເຫັນຂອງຂ້ອຍ, ມັນອາດຈະຖືກເອີ້ນວ່າເປັນການຫຼອກລວງແລະການຫຼອກລວງຕົນເອງ. Nietzsche ໄດ້ເອີ້ນຢາເສບຕິດວ່າ "lashes ຂອງ whip ໄດ້." ທ່ານໝໍສາມາດໂນ້ມນ້າວຕົນເອງໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍກ່ຽວກັບຄວາມຈິງຂອງຄໍາເວົ້າຂອງຂ້ອຍໂດຍການແບ່ງຄົນເຈັບໃນໂຮງໝໍຂອງເຂົາເຈົ້າອອກເປັນສອງກຸ່ມເທົ່າກັນ, ປິ່ນປົວກຸ່ມໜຶ່ງດ້ວຍຢາແລະອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວ, ສ່ວນອີກກຸ່ມໜຶ່ງແມ່ນອາຫານທີ່ກິນດິບແລ້ວປຽບທຽບຜົນໄດ້ຮັບທັງສອງຢ່າງ. ກັບກັນແລະກັນ. ນີ້ແມ່ນການທົດສອບຂັ້ນພື້ນຖານແລະການຕັດສິນໃຈ, ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນການໂຕ້ຖຽງທຸກຄັ້ງຕໍ່ກັບການກິນດິບຈະສືບຕໍ່ເປັນໂດຍບໍ່ມີມູນຄ່າຫນ້ອຍທີ່ສຸດ. ຂໍໃຫ້ພວກເຮົາສະແດງໃຫ້ເຫັນຄໍາຖະແຫຼງຂອງພວກເຮົາໂດຍຕົວຢ່າງຈໍານວນຫນຶ່ງຈາກການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາອາການ.

ຄວາມເຈັບປວດເປັນສັນຍານເຕືອນວ່າຮ່າງກາຍຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ, ຮ້ອງໄຫ້ຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຮົາສໍາລັບການຊ່ວຍເຫຼືອ. ແຕ່ແທນທີ່ຈະກໍາຈັດອັນຕະລາຍນີ້, ພວກເຮົາເຮັດໃຫ້ເສັ້ນປະສາດທີ່ສົ່ງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງອັນຕະລາຍນີ້ໄປສູ່ສະຫມອງຂອງພວກເຮົາແລະປິດສຽງຂອງພວກເຂົາໂດຍປະລິມານຢາພິດ. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ພະຍາດໃຊ້ວິທີການຫຼີກເວັ້ນການຂອງຕົນ, ຮ້າຍແຮງຂື້ນໃນປັດຈຸບັນໂດຍຜົນກະທົບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຂອງຢາເສບຕິດ.
ຍົກຕົວຢ່າງອີກຢ່າງຫນຶ່ງ: ເມື່ອເສັ້ນທາງຂອງເສັ້ນເລືອດແດງຂອງພວກເຮົາແຄບລົງໂດຍການເຕັມໄປດ້ວຍສິ່ງສົກກະປົກ, ຫົວໃຈຕ້ອງໃຊ້ກໍາລັງຫຼາຍກວ່າເກົ່າເພື່ອໄຫຼວຽນຂອງເລືອດໄປສູ່ຮ່າງກາຍແລະສົ່ງຜົນໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດສູງຂື້ນ. ແຕ່ແທນທີ່ຈະເຮັດຄວາມສະອາດເສັ້ນເລືອດຂອງພວກເຮົາຂອງສິ່ງສົກກະປົກເຫຼົ່ານັ້ນ, ພວກເຮົາພຽງແຕ່ໃຊ້ສານພິດເພື່ອກະຕຸ້ນເສັ້ນປະສາດທີ່ມີຄວາມສາມາດໃນການຍືດແລະຂະຫຍາຍເສັ້ນທາງຂອງພວກເຂົາ. ດັ່ງນັ້ນຕາບໃດທີ່ປະສິດທິພາບຂອງສານພິດຍັງຄົງຢູ່, ເລືອດໄຫຼຜ່ານເຮືອຢ່າງເສລີແລະຄວາມກົດດັນຫຼຸດລົງຊົ່ວຄາວ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ທັນທີທີ່ຜົນກະທົບຂອງມັນຜ່ານໄປ, ເຮືອກັບຄືນສູ່ສະພາບເດີມຂອງພວກເຂົາທີ່ອ່ອນແອລົງໂດຍການປະຕິບັດຂອງຢາທີ່ໃຊ້.

ບໍ່ມີຢາທີ່ບໍ່ມີຜົນກະທົບທາງລົບຕໍ່ຮ່າງກາຍ.
ແຕ່ບໍ່ດົນມານີ້ເທົ່ານັ້ນທີ່ພິມຈໍາໜ່າຍຈໍານວນນ້ອຍໄດ້ປະກົດຕົວກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້, ຫນຶ່ງໃນນັ້ນ, "ປະຕິກິລິຍາກັບການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ" (1955), ໂດຍທ່ານດຣ. , ໃຫ້ພວກເຮົາຂໍ້ມູນທີ່ເປັນປະໂຫຍດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ແນ່ນອນ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຢາແມ່ນຮັບຜິດຊອບພຽງແຕ່ອາການແຊກຊ້ອນແລະປະຕິກິລິຍາທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ເຄາະຮ້າຍເສຍຊີວິດທັນທີຫຼືເຮັດໃຫ້ຮູບລັກສະນະຂອງພະຍາດຮ້າຍແຮງ. ເຖິງແມ່ນວ່າຫຼັງຈາກນັ້ນພຽງແຕ່ຫນຶ່ງໃນພັນຂອງອາການແຊກຊ້ອນເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຖືກບັນທຶກໄວ້ຕົວຈິງ; ສ່ວນທີ່ເຫຼືອຍັງຄົງຢູ່ໃນ oblivion ນິລັນດອນ.

ມັນໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນວ່າທຸກໆ 350,000 ສານ
ທີ່ໃຊ້ໃນການກະກຽມຢາແມ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດອາການແຊກຊ້ອນ. ແຕ່ໃນບັນດາພວກມັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດແມ່ນ penicillin, aureomycin, streptomycin, ທາດປະສົມ mercury, ກຸ່ມ sulphonamide ຂອງຢາເສບຕິດ, digitalis, ວັກຊີນ, serums, ວິຕາມິນສັງເຄາະ (thiamine, niacin, ແລະອື່ນໆ), atophan, cortisone, ສານສະກັດຈາກຕັບ, insulin, adrenaline ແລະຈໍານວນຫຼາຍ. ຢາອື່ນໆທີ່ໃຊ້ທົ່ວໄປ.

ມັນເປັນສິ່ງສໍາຄັນທີ່ຈະໃຫ້ຄໍາຖາມນີ້ພິຈາລະນາຢ່າງລະມັດລະວັງທີ່ສຸດ. ວິຕາມິນສັງເຄາະແລະສານສະກັດຈາກອິນຊີ, ໂດຍທີ່ປະຊາຊົນຕ້ອງການທີ່ຈະທົດແທນການປະກອບອາຫານແລະຜະລິດຕະພັນຂອງເຂົາເຈົ້າເຜົາໄຫມ້ຢູ່ໃນເຮືອນຄົວ, ຂ້າຄົນໃນຄວາມໄວຟ້າຜ່າ, ຫຼາຍຄັ້ງພາຍໃນຫ້ານາທີຫຼັງຈາກທີ່ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ. ໃນປີ 1951, 324 ລ້ານ, ແລະໃນປີ 1952, 350 ລ້ານກຼາມຂອງ penicillin ດຽວໄດ້ຖືກສັກເຂົ້າໄປໃນເລືອດຂອງມະນຸດເພື່ອທົດແທນຢາຕ້ານເຊື້ອທໍາມະຊາດທີ່ເຜົາໄຫມ້ຢູ່ໃນເຮືອນຄົວ.

ຫຼັງຈາກການນໍາຂອງເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ, ຢາເສບຕິດໄດ້ຂ້າຄົນຫລາຍພັນຄົນ, ບາງຄັ້ງພາຍໃນຫ້າຫາສິບນາທີ, ໂດຍຜ່ານການ anaphylaxis, ໃນຂະນະທີ່ຫຼາຍສິບພັນຄົນຂອງຄົນອື່ນແມ່ນຂື້ນກັບພະຍາດຕ່າງໆ, ຊຶ່ງໃນນັ້ນພວກເຮົາອາດຈະກ່າວເຖິງ nettle-rash, dermatitis, prickly. ຄວາມຮ້ອນ, eczema, purpura, ພະຍາດຫືດ bronchial, polyarteritis, ຕັບແຂງຂອງຕັບ, jaundice, nephritis, nephrosis, ພະຍາດເລືອດຈາງ aplastic, ພະຍາດ serum ແລະພະຍາດຫືດ.

ປະຊາຊົນຕ້ອງການທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຕາບອດກັບຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງຢາເຫຼົ່ານັ້ນໃນການເຮັດໃຫ້ເກີດການເສຍຊີວິດແລະພະຍາດເຫຼົ່ານີ້, ແລະວາງໂທດກ່ຽວກັບຄວາມອ່ອນໄຫວ super ຂອງຮ່າງກາຍ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມອ່ອນໄຫວ super ນີ້, ພວກເຂົາເຈົ້າຜ່ານຄໍາຖາມໃນຄວາມງຽບ.

ເດັກນ້ອຍທີ່ທຸກຍາກຂອງຂ້ອຍເຄີຍໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກພະຍາດດັ່ງກ່າວແລະພະຍາດຜິວຫນັງຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ປີ. ພວກເຮົາພະຍາຍາມຊອກຫາຄວາມຜິດຂອງອາຫານທີ່ພວກເຂົາກິນຢູ່ສະ ເໝີ, ໃນຂະນະທີ່ທ່ານ ໝໍຜູ້ທີ່ໃຫ້ໃບສັ່ງຢາບໍ່ເຄີຍເວົ້າຫຍັງກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍຂອງຢາທີ່ພວກເຂົາສັ່ງ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຄົນອື່ນໆຫຼາຍລ້ານຄົນ, ພວກເຮົາເຊື່ອວ່າຢາພຽງແຕ່ປິ່ນປົວຄົນ, ບໍ່ແມ່ນເພື່ອເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເຈັບປວຍ. ເມື່ອລູກທັງສອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າເປັນພະຍາດເຫຼືອງໃນມື້ດຽວກັນ. ພວກເຮົາຕົກໃຈດ້ວຍຄວາມປະຫລາດໃຈ, ເພາະພວກເຮົາຮູ້ວ່າພະຍາດເຫຼືອງບໍ່ແມ່ນພະຍາດຕິດແປດທີ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ພວກເຂົາທັງສອງຮ່ວມກັນ. ມື້ນີ້, ບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຂ້ອຍສາມາດເຮັດເພື່ອບັນເທົາຄວາມເຄັ່ງຕຶງຂອງສະຕິຮູ້ສຶກຜິດຊອບຂອງຂ້ອຍ, ແຕ່ເພື່ອເຕືອນພໍ່ແມ່ຄົນອື່ນກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍດັ່ງກ່າວ.

ໃນປັດຈຸບັນມັນເປັນຄວາມໂສກເສົ້າທີ່ສັງເກດເຫັນວ່າຢາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດແມ່ນນິຍົມໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງເພງຫວານແລະຮູບພາບທີ່ຫນ້າສົນໃຈເປັນສິ່ງທີ່ເປັນປະໂຫຍດທີ່ອາດຈະປະຕິບັດທຸກໆມື້. ໃນບາງປະເທດ, ແທ້ຈິງແລ້ວ,

ຢາປົວພະຍາດແລະຮ້ານຂາຍຢາໄດ້ກາຍເປັນຄວາມກັງວົນຂະຫນາດໃຫຍ່ຂອງການຄ້າແລະຜົນກໍາໄລ.

ການກິນດິບຈະຢຸດການໃຊ້ຢາທຸກປະເພດໃນເວລາດຽວ, ເພາະວ່າໃນການບໍ່ມີພະຍາດ, ມັນຈະບໍ່ຕ້ອງການຢາເສບຕິດຕາມທໍາມະຊາດ.
ພະຍາດແມ່ນຜະລິດຕະພັນຂອງ degeneration ຂອງອາຫານ; ພວກ ເຂົາ ເຈົ້າ ພຽງ ແຕ່ ສາ ມາດ ເອົາ ຊະ ນະ , ເພາະ ສະ ນັ້ນ , ໂດຍ ການ ແກ້ ໄຂ ຂອງ ອາ ຫານ ຂອງ ພວກ ເຮົາ . ຄວາມພະຍາຍາມທັງໝົດຂອງພວກເຮົາທີ່ຈະເອົາຊະນະພະຍາດຕ່າງໆດ້ວຍຢາແມ່ນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດ, ການທົດລອງທີ່ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຈະຖືກທໍາລາຍ. ແລ້ວຜົນສະທ້ອນທີ່ໜ້າເສົ້າໃຈຂອງພວກເຂົາເບິ່ງພວກເຮົາຢູ່ຕໍ່ໜ້າ.

ປະເພດໃຫມ່ຂອງພະຍາດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເຮັດໃຫ້ຮູບລັກສະນະຂອງເຂົາເຈົ້າ; ເລັກນ້ອຍພະຍາດໃຫ້ສະຖານທີ່ກັບຄວາມຜິດປົກກະຕິທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ. ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ຊາຍສືບຕໍ່ກະກຽມປະເພດໃຫມ່ຂອງ serum ແລະວັກຊີນ, ຄົ້ນພົບຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ເຂັ້ມແຂງແລະເຂັ້ມແຂງແລະຄ່ອຍໆມີສ່ວນຮ່ວມໃນ maze ຂອງຄວາມຜິດພາດ, ອາການແຊກຊ້ອນແລະໄພພິບັດ.

ການປຽນແປງທີ່ບໍ່ເຄີຍມີມາກ່ອນແລະພື້ນຖານຕ້ອງໄດ້ຮັບການເຮັດໃນຂົງເຂດວິທະຍາສາດການແພດ. ບັນດາທ່ານໝໍທີ່ມີຄວາມຊື່ສັດ ແລະຈິດໃຈຂອງປະຊາຊົນຕ້ອງລຸກຂຶ້ນທັນທີ ແລະດຳເນີນມາດຕະການຢ່າງຫ້າວຫັນ ເພື່ອສະກັດກັ້ນການທຳລາຍວັດຖຸດິບທີ່ຈຳເປັນສຳລັບໂຮງງານມະນຸດ.

ໃນຄວາມຄິດເຫັນຂອງຄົນຕາສັ້ນ, ການກິນອາຫານດິບແມ່ນທຽບເທົ່າກັບການກັບຄືນສູ່ຊີວິດ primitive ຂອງຜູ້ຊາຍ prehistoric ໄດ້. ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ບໍ່ມີສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ກຽດສັກສີຂອງອາລະຍະທໍາຫຼາຍກ່ວາການດໍາເນີນງານຂອງການປຸງແຕ່ງອາຫານແລະການຫລອມໂລຫະ. ຜູ້ກິນວັດຖຸດິບພຽງແຕ່ປະຖິ້ມຄວາມທຸກໂສກທີ່ເກີດຈາກອັນທີ່ເອີ້ນວ່າພະຍາດຂອງອາລະຍະທໍາແລະປະຕິເສດທີ່ຈະຫັນຄວາມກ້າວຫນ້າທາງດ້ານເຕັກນິກທີ່ມອບໃຫ້ລາວໂດຍອາລະຍະທໍາໄປສູ່ວິທີການທໍາລາຍຄວາມບໍລິສຸດຂອງວັດຖຸດິບຂອງມະນຸດ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ລາວບໍ່ປະຖິ້ມຄວາມສະດວກສະບາຍໃນການເວົ້າທາງໂທລະສັບ, ເດີນທາງໂດຍທາງອາກາດຫຼືເກັບຮັກສາຫມາກໄມ້ສົດໃນຕູ້ເຢັນຂອງລາວ.

ເປັນເວລາຫຼາຍສັດຕະວັດແລ້ວ, ຜູ້ຊາຍໄດ້ຕາບອດ ແລະບໍ່ຮູ້ຕົວ ຈົນເຂົາເຈົ້າຖືວ່າການກິນອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວເປັນທຳມະຊາດສະເໝີ. ແລະໃນປັດຈຸບັນ, ເມື່ອພວກເຂົາໄດ້ຍິນເລື່ອງການກິນດິບເປັນຄັ້ງທໍາອິດ, ພວກເຂົາຖືວ່າມັນເປັນສິ່ງທີ່ແປກປະຫຼາດແລະຢາກຮູ້, ໃນຂະນະທີ່ໃນຄວາມເປັນຈິງແລ້ວມັນແມ່ນຄວາມເສື່ອມໂຊມຂອງອາຫານທໍາມະຊາດໂດຍວິທີການປຸງແຕ່ງອາຫານຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ຜິດທຳມະຊາດ, ແປກປະຫລາດແລະຢາກຮູ້ຢາກເຫັນ, ແລະທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການບັນທຶກໄວ້ໃນປະຫວັດສາດວ່າເປັນຄວາມໂງ່ຈ້າທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດທີ່ເຮັດໂດຍມະນຸດ.

ປຸງແຕ່ງອາຫານແລະການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເສບຕິດແມ່ນນຳພາ
ເຊື້ອຊາດຂອງມະນຸດເພື່ອທຳລາຍການທຳລາຍ

ສັດຊະນິດ mammoth ຫຼາຍຊະນິດໄດ້ອາໄສຢູ່ໃນແຜ່ນດິນໂລກນີ້ຄັ້ງຫນຶ່ງແລະໄດ້ພົບກັບການສູນພັນຢ່າງສົມບູນ. ໃນປັດຈຸບັນ, ມັນແມ່ນດ້ວຍມືຂອງຕົນເອງທີ່ມະນຸດສ້າງເງື່ອນໄຂທີ່ບໍ່ດີເຊັ່ນວ່າມື້ຫນຶ່ງຈະກໍາຈັດລາວອອກຈາກໃບຫນ້າຂອງໂລກນີ້. ຂະຫນານກັບຂະບວນການຂອງ degeneration ຂອງສະບຽງອາຫານ, ມີການເພີ່ມຂື້ນຂອງແນວພັນແລະຄວາມຖີ່ຂອງພະຍາດຕ່າງໆ. ກ່ອນທີ່ຈະຜ່ານໄປຫຼາຍລຸ້ນຄົນ, ຄົນທັງຫຼາຍຈະຕາຍດ້ວຍພະຍາດ cardiovascular ຫຼືມະເຮັງກ່ອນທີ່ຈະຮອດອາຍຸເຕັມໄວແລະມີໂອກາດພັດທະນາວິຊາການສ້າງລູກ. ບົນພື້ນຖານຂອງຄວາມໄວທີ່ເປັນຕາຕົກໃຈທີ່ພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ເພີ່ມຂື້ນໃນໄລຍະສອງສາມທົດສະວັດທີ່ຜ່ານມາ, ມັນເປັນເລື່ອງງ່າຍທີ່ຈະຄາດຄະເນວ່າ, ຜູ້ຊາຍທີ່ຍັງຄົງຢູ່ໃນຄວາມໂງ່ຈ້າຂອງພວກເຂົາ, ມື້ທີ່ໂຊກຊະຕາອາດຈະບໍ່ຢູ່ໄກ.

ນັກວິທະຍາສາດທີ່ຊີ້ໃຫ້ເຫັນຜົນປະໂຫຍດຂອງການປຸງແຕ່ງ - ກິນແລະການປິ່ນປົວຢາແມ່ນຄ້າຍຄືພໍ່ຄ້າຜູ້ທີ່, ໃກ້ຈະລົ້ມລະລາຍ, ມີຄວາມສຸກໃນການນັບເງິນຂອງລາວ, ໃນຂະນະທີ່ປິດຕາຂອງລາວຕໍ່ກັບການສູນເສຍຫຼາຍລ້ານທີ່ເບິ່ງລາວຢູ່ໃນໃບຫນ້າ. ຜົນໄດ້ຮັບສຸດທ້າຍຂອງທຸກໆທຸລະກິດຕ້ອງຖືກຕັດສິນໂດຍໃບດຸ່ນດ່ຽງສຸດທ້າຍຂອງມັນ. ໃຫ້ພວກເຮົາເບິ່ງວ່າຜົນປະໂຫຍດແລະຄວາມໄດ້ປຽບຂອງພົນລະເມືອງສາມາດໄດ້ຮັບສໍາລັບຕົນເອງໂດຍການຄົ້ນພົບການປຸງອາຫານແລະຢາຂອງລາວ, ເມື່ອປຽບທຽບກັບສັດຕ່າງໆທີ່ມີຄວາມມ່ວນຫຼາຍ. ຜູ້ຊາຍແມ່ນຂື້ນກັບພະຍາດຕ່າງໆຫຼາຍກ່ວາສິ່ງອື່ນໆ.

ຫຼັງຈາກການຄົ້ນພົບຂອງວິຕາມິນ, ມະນຸດຄວນຈະມີຄວາມສະຫງ່າງາມທີ່ຈະຮັບຮູ້ໄດ້ທັນທີວ່າໂດຍການປຸງອາຫານທີ່ລາວກໍາລັງທໍາລາຍໃນອາຫານທໍາມະຊາດທີ່ມີສ່ວນປະກອບຫຼາຍທີ່ບໍ່ມີສິ່ງທີ່ເລັ່ງເວລາຂອງລາວ. ລາວຄວນຢຸດຕິສິ່ງເສດເຫຼືອນັ້ນໃຫ້ໝົດເທື່ອໜຶ່ງ ແລະຄວນປົກປ້ອງພູມຄຸ້ມກັນຂອງອາຫານທຳມະຊາດຈາກການເສື່ອມໂຊມ. ແຕ່ສະເໜ່ຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ນັ້ນແມ່ນມັນຂັດຂວາງຄວາມພະຍາຍາມທັງໝົດໃນການປະຕິຮູບ. ສິ່ງເສບຕິດເອົາຊະນະວິທະຍາສາດແລະໃຊ້ເວລາມັນ

ເຂົ້າໄປໃນ talons ຂອງຕົນ. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ຍັງຍຶດຫມັ້ນກັບອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງໄວ, ຜູ້ຊາຍພະຍາຍາມເຈາະເຂົ້າໄປໃນຄວາມລັບຂອງອາຫານ, ຮັບຮູ້ອົງປະກອບທີ່ຖືກທໍາລາຍໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານແລະການປຸງແຕ່ງ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນທົດແທນພວກມັນດ້ວຍສານສັງເຄາະ. ມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມໂງ່ຈ້າທີ່ຈະເຜົາໄຫມ້ແລະທໍາລາຍອົງປະກອບທີ່ສໍາຄັນເຫຼົ່ານັ້ນດ້ວຍມືຂອງຕົນເອງ, ເຈັບປ່ວຍ, ຢືນຢູ່ໃນຂອບຂອງບ່ອນຝັງສົບແລະຫຼັງຈາກນັ້ນພະຍາຍາມຢ່າງສິ້ນຫວັງທີ່ຈະຊ່ວຍປະຢັດຕົນເອງໂດຍວິທີການຫຼອກລວງ? ພວກເຮົາຕ້ອງຈື່ຄວາມຈິງທີ່ວ່າອົງປະກອບເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ຈໍາກັດພຽງແຕ່ 40 ແລະ 50 ວິຕາມິນທີ່ໄດ້ຮັບການຍອມຮັບໂດຍນັກຊີວະວິທະຍາ.

ມີຈໍານວນຫຼາຍຂອງພວກເຂົາທີ່ມັນຈະບໍ່ສາມາດສ້າງຮູບພາບທີ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບຄຸນສົມບັດແລະປະລິມານຂອງພວກເຂົາສໍາລັບຫລາຍພັນປີຂ້າງຫນ້າ. ຂໍໃຫ້ເຮົາຄິດຊົ່ວຄາວໜຶ່ງວ່າມື້ໜຶ່ງນັກວິທະຍາສາດອາດຈະສໍາເລັດໃນການຮັບຮູ້ທຸກຊະນິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເພື່ອທົດແທນໂດຍວິທີການປອມ, ອົງປະກອບທີ່ຖິ້ມອອກຈາກເຂົ້າສາລີຢ່າງດຽວ, ຫຼາຍພັນໃບສັ່ງຢາແລະການກະກຽມແມ່ນຈໍາເປັນສໍາລັບບຸກຄົນທຸກຄົນ, ບໍ່ໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບຄ່າໃຊ້ຈ່າຍທີ່ຫ້າມທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.

ໂດຍການຄົ້ນຄ້ວາກ່ຽວກັບຊະນິດຂອງຫມາກໄມ້, ຜັກແລະເມັດພືດທີ່ແຍກຕ່າງຫາກ, ນັກວິທະຍາສາດຕິດອາຫານຕົນເອງພິສູດວ່າສະບຽງອາຫານທໍາມະຊາດມີຄຸນສົມບັດໃນການປິ່ນປົວພະຍາດເກືອບທຸກປະເພດ. ແຕ່ປະຊາຊົນບໍ່ຕ້ອງການທີ່ຈະຍອມຮັບວ່າສິ່ງມີຊີວິດຂອງມະນຸດຈະຍັງຄົງຢູ່ຈາກພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນຖ້າຫາກວ່າມັນໄດ້ຮັບອາຫານສະເພາະໃນອາຫານທໍາມະຊາດຕັ້ງແຕ່ເດັກນ້ອຍເປັນຕົ້ນໄປ. ຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ, ຄວາມຄິດຂອງການລະເວັ້ນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຂາດຄວາມສາມາດໃນການຄິດຢ່າງຈະແຈ້ງ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນວິທະຍາສາດເຮັດໃຫ້ສະຖານທີ່ຂອງມັນຕິດ.

ອາຫານທໍາມະຊາດບໍ່ຄວນຖືກນໍາໄປໃຊ້ໂດຍທ່ານຫມໍເປັນພຽງແຕ່ວິທີການປິ່ນປົວຊົ່ວຄາວ. ພວກເຂົາຕ້ອງໄດ້ຮັບການປະກາດວ່າເປັນອາຫານດຽວທີ່ເຫມາະສົມສໍາລັບມະນຸດ

ທ່ານ ໝໍ ກ້າວ ໜ້າ ຫຼາຍຄົນກ່າວປະນາມການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາ. ບາງຄົນຂອງພວກເຂົາຮູ້ສຶກຜິດຫວັງກັບຜົນໄດ້ຮັບທີ່ບໍ່ມີປະສິດທິພາບທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການປິ່ນປົວຢາທີ່ເຂົາເຈົ້າປະຖິ້ມການປະຕິບັດທາງການແພດແລະອຸທິດຕົນເພື່ອການສຶກສາບັນຫາພື້ນຖານຂອງ prophylaxis. ໃນບັນດາພວກເຂົາແມ່ນແພດຫມໍຊາວສະວິດທີ່ມີຊື່ສຽງ Bircher-Benner, ຈາກການສຶກສາເຍຍລະມັນທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ແນະນໍາການແປພາສາສັ້ນຈໍານວນຫນຶ່ງໃນຫນັງສື Armenian ຂອງຂ້ອຍ. ໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນຂອງອາຊີບທາງການແພດຂອງລາວ, Bircher Benner ກາຍເປັນດັ່ງນັ້ນ

disillusioned ກັບວິທີການປະຈຸບັນຂອງການປິ່ນປົວທີ່ໃນເວລາທີ່ເຂົາໄດ້ເກີດຂຶ້ນເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮູ້ຈັກກັບຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຂອງອາຫານທໍາມະຊາດ, ລາວໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນການປິ່ນປົວຄົນເຈັບຂອງຕົນໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງໂພຊະນາການທໍາມະຊາດ, ໂດຍບໍ່ມີການຢາເສບຕິດໃດໆ. ໃນໄວໆນີ້, ຄົນເຈັບຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍ, ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວບໍ່ສໍາເລັດໂດຍທ່ານຫມໍຕ່າງໆໃນທົ່ວໂລກໂດຍບໍ່ມີຜົນໄດ້ຮັບໃດໆ, ໄດ້ໄປ sanatorium ຂອງລາວໃນ Zurich ແລະໃນເວລາສັ້ນໆໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຢ່າງສົມບູນໂດຍ veganism.

ແຕ່ Bircher-Benner ຖືວ່າອາຫານດິບເປັນ "ວິທີການປິ່ນປົວ," ບໍ່ແມ່ນອາຫານທີ່ ເໝາະ ສົມກັບສັດທັງ ໝົດ. ຄືກັບວ່າຜູ້ຊາຍຖືກບັງຄັບໃຫ້ບໍາລຸງລ້ຽງຕົນເອງໃນອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດຕັ້ງແຕ່ໄວເດັກແລະຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເຈັບປວຍ, ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍ "ອາຫານການປິ່ນປົວ" ໃນອາຍຸກ້າວຫນ້າ. ແຕ່ຄວາມຂັດແຍ້ງທີ່ປາກົດຂື້ນນີ້ມີເຫດຜົນທີ່ແນ່ນອນ. ກ່ອນອື່ນ ໝົດ, ບໍ່ມີໃຜໃນໂລກ, ບໍ່ແມ່ນແຕ່ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານໂພຊະນາການດິບ, Bircher-Benner, ທີ່ຮູ້ວ່າການກິນອາຫານປຸງແຕ່ງເປັນສິ່ງເສບຕິດແລະຄວາມປາຖະຫນາທີ່ຄົນຮູ້ສຶກຢາກອາຫານປຸງແຕ່ງບໍ່ແມ່ນຄວາມອຶດຫິວຫຼືຄວາມຕ້ອງການທາງຊີວະພາບ. ຈຸລັງ.

ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໃນຖານະແພດ, Bircher-Benner ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມເພື່ອປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ. ບໍ່ມີໃຜຈະຈ່າຍເງິນໃຫ້ລາວ, ຫຼືແມ້ກະທັ້ງເອົາລາວຢ່າງຈິງຈັງ, ຖ້າລາວສະຫນັບສະຫນູນສາທາລະນະກ່ຽວກັບລະບົບໂພຊະນາການທີ່ຈະຮັກສາມະນຸດຊາດໃຫ້ຫ່າງໄກຈາກພະຍາດທັງຫມົດ.

ໃນປັດຈຸບັນ, ມີສອງທັດສະນະທີ່ກົງກັນຂ້າມກ່ຽວກັບໂພຊະນາການ.
ຫນຶ່ງໃນນັ້ນປົກປ້ອງການກິນດິບ, ຄົນອື່ນມັກອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ; ຫນຶ່ງໃນນັ້ນສະຫນັບສະຫນູນ veganism, ອີກອັນຫນຶ່ງມັກອາຫານສັດ. ໃນປັດຈຸບັນວິທະຍາສາດບໍ່ແມ່ນການເມືອງ. ຜູ້ຊາຍທີ່ຖືທັດສະນະທີ່ຜິດບໍ່ມີສິດທີ່ຈະເອົາຄວາມຄິດເຫັນທີ່ຜິດແລະອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກທີ່ບໍລິສຸດ. ມັນເປັນຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງຍຸກຂອງພວກເຮົາທີ່ສອງທັດສະນະດັ່ງກ່າວຄວນຈະໄດ້ຮັບການກວດກາຢູ່ໃນວົງການວິທະຍາສາດແລະວັດທະນະທໍາສາກົນ, ເພື່ອວ່າອັນໃດຜິດອາດຈະຖືກປະນາມ, ໃນຂະນະທີ່ອັນທີ່ແທ້ຈິງອາດຈະປະກາດຕໍ່ສາທາລະນະແລະປະຕິບັດທົ່ວໄປ.

ໃນຕອນທໍາອິດ, ຄົນທີ່ມີຈິດໃຈງ່າຍດາຍທີ່ບໍ່ປາດຖະຫນາທີ່ຈະເຈາະເລິກຂອງບັນຫາຄິດວ່າອຸດົມການຂອງການກິນດິບບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ສາມາດຮັບຮູ້ໄດ້ໄວແລະຜູ້ຊາຍຈະບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະປະຖິ້ມຄວາມເລິກຂອງມັນ. ນິໄສ.
ແຕ່ນີ້ແມ່ນສຽງຂອງ

ສິ່ງເສບຕິດ, ບໍ່ແມ່ນວິທະຍາສາດ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ວິທະຍາສາດຕ້ອງໄດ້ຮັບການແຍກອອກຈາກສິ່ງເສບຕິດ. ພວກເຮົາຕ້ອງຍອມຮັບກ່ອນວ່າອາຫານດິບແມ່ນວັດຖຸດິບທີ່ແທ້ຈິງ ແລະ ສົມບູນທີ່ເໝາະສົມກັບຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ຜູ້ທີ່ປາດຖະໜາຢາກເສື່ອມສະພາບວັດຖຸດິບຂອງຕົນເອງ ແລະ ລູກຫຼານເຮັດຕາມໃຈມັກ.

ກ່ອນອື່ນ ໝົດ ພວກເຮົາຕ້ອງໃຊ້ປະສົບການທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການກິນດິບເພື່ອແກ້ໄຂແນວຄິດທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງທີ່ເກີດຂື້ນໃນວິທະຍາສາດໂພຊະນາການ, ອີງຕາມການອາຫານທີ່ ຈຳ ເປັນທີ່ສຸດຖືວ່າເປັນອັນຕະລາຍ, ໃນຂະນະທີ່ສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍແທ້ໆແມ່ນແນະ ນຳ ໃຫ້ໃຊ້. ສຸຂະພາບດີ. ມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຮັບຮູ້ຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າ, ໂດຍບໍ່ມີຂໍ້ຍົກເວັ້ນໃດໆ, ທຸກໆກໍລະນີທີ່ອາຫານດິບຖືກຫ້າມສໍາລັບຜູ້ອ່ອນແອ, ຄົນປ່ວຍ, ຜູ້ທົນທຸກຈາກພະຍາດກະເພາະອາຫານແລະພະຍາດອື່ນໆ, ມັນເປັນທີ່ຊັດເຈນຂອງອາຫານທີ່ຫ້າມທີ່ຈະປິ່ນປົວ, ຍືນຍົງແລະເສີມສ້າງຄົນເຈັບ. .

ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວ, ບໍ່ແມ່ນຄໍາຖາມທີ່ຈະທໍາລາຍນິໄສທີ່ບໍ່ດີ.
ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຄົນເຈັບໃນປັດຈຸບັນຂໍຫມາກ, ແຕ່ພວກເຮົາປະຕິເສດມັນ; ລາວຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍກັບອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ແຕ່ພວກເຮົາຊັກຊວນໃຫ້ລາວມີພຽງເລັກນ້ອຍຫຼາຍ; ເຮົາດຶງໝາກໄມ້ອອກຈາກມືຂອງເດັກແລະບັງຄັບອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວລົງຄໍຂອງລາວ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ພວກເຮົາເລັ້ງເວລາຂອງພວກເຂົາໂດຍການບັງຄັບໃຫ້ພວກເຂົາກິນອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ເປັນສາເຫດຂອງການເຈັບປ່ວຍແລະການຂາດແຄນຂອງພວກເຂົາ. ການແກ້ໄຂຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດແບບດຽວນີ້ຈະຫຼຸດຈໍານວນຜູ້ເສຍຊີວິດທີ່ບໍ່ທັນເວລາລົງ 50%.

ໃນຄໍາສັ່ງທີ່ຈະຊັກຊວນຕົວເຮົາເອງຂອງຄວາມຈິງຂອງຄໍາຖະແຫຼງການເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ທີ່ນັ້ນ
ບໍ່ແມ່ນວິທີອື່ນນອກຈາກການກິນດິບໃນການປະຕິບັດເປັນເວລາສອງສາມເດືອນ, ແລະການທົດລອງນີ້ຄວນຈະຖືກທົດລອງໂດຍທຸກໆຄົນທີ່ມີສະຕິປັນຍາ. ມັນຢູ່ໃນວິທີການນີ້ທີ່ສຸດທ້າຍຈະຖືກນໍາໄປໃສ່ກັບທັດສະນະທີ່ຜິດພາດແລະກົງກັນຂ້າມກ່ຽວກັບໂພຊະນາການ.

ໃນຄວາມສະຫວ່າງຂອງການກິນດິບ, ຫຼັກການພື້ນຖານຂອງໂພຊະນາການບໍ່ມີຕໍ່ໄປອີກແລ້ວຍັງຄົງຢູ່ໃນມະຫາວິທະຍາໄລ ແລະສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າ; ແທນທີ່ຈະເປັນເລື່ອງທີ່ສໍາຄັນຕໍ່ມະນຸດທັງປວງ. ສໍາລັບຄົນທໍາມະດາ, ຊີວິທະຍາສາດຂອງພັນອາຫານ, ສູດທີ່ສັບສົນແລະຄໍາອະທິບາຍຍາວ, ເມື່ອຍລ້າຂອງຄຸນສົມບັດທາງໂພຊະນາການແລະຜົນປະໂຫຍດທີ່ສົມມຸດຕິຖານສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ໃນສາມ.

ຄໍາສັບຕ່າງໆເທົ່ານັ້ນ: RAW VEGAN FOOD, ຫຼືວັດຖຸດິບທີ່ສົມບູນສໍາລັບຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ.

ດັ່ງນັ້ນ, ການກິນດິບກາຍເປັນສິ່ງທີ່ເຫມາະສົມນອກເຫນືອຈາກວິທະຍາສາດຢາ, ທີ່ເຫມາະສົມທີ່ບໍ່ສາມາດອະທິບາຍໄດ້ໂດຍສູດວິທະຍາສາດ, ແຕ່ໂດຍເຫດຜົນ, ຫຼັກຖານສະແດງຂອງມັນແມ່ນກົດຫມາຍທໍາມະຊາດທີ່ບໍ່ສາມາດປະຕິເສດໄດ້ແລະຜົນໄດ້ຮັບພື້ນຖານທີ່ໄດ້ຮັບຈາກປະສົບການພື້ນຖານ.

ເຮົາຕ້ອງບໍ່ເຮັດໃຫ້ຄວາມສັດຊື່ຂອງວັດຖຸດິບຂອງມະນຸດເສຍໄປ
ວັດສະດຸ

ຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດແມ່ນໂຮງງານທີ່ສັບສົນ. ມັນອາດຈະຍັງຖືກຖືວ່າເປັນໂລກອັນໃຫຍ່ຫຼວງຂອງໂຮງງານແລະລະບົບໃນຄວາມ ໝາຍ ວ່າທຸກໆຫ້ອງທີ່ຖືກແຍກອອກຈາກຕົວມັນເອງແມ່ນໂຮງງານທີ່ສັບສົນເຊິ່ງໃນຕົວຂອງມັນເອງ, ປະກອບດ້ວຍໂຮງງານອື່ນໆຈໍານວນຫລາຍ. ມາຮອດປະຈຸບັນ, ນັກຄົ້ນຄ້ວາວິທະຍາສາດສາມາດຄົ້ນພົບໄດ້ຫຼາຍສິບພັນສ່ວນໃນແຕ່ລະຫ້ອງ. ທຸກໆຕ່ອມຫຼືອະໄວຍະວະແມ່ນປະກອບດ້ວຍຫຼາຍລ້ານຈຸລັງດັ່ງກ່າວ, ແລະມັນແມ່ນມາຈາກການປະສົມປະສານຂອງຕ່ອມ, ອະໄວຍະວະ, ລະບົບ, ໂຄງກະດູກແລະຜິວຫນັງທີ່ຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນ.

ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດປະຕິບັດຫນ້າທີ່ຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ໂຮງງານແລະລະບົບທີ່ສັບສົນສູງເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການສະຫນອງວັດຖຸດິບທີ່ມີຫລາຍສິບພັນສານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ແຕ່ລະຄົນມີຫນ້າທີ່ພິເສດຂອງຕົນເພື່ອປະຕິບັດຢູ່ໃນອົງການຈັດຕັ້ງທົ່ວໄປຂອງມະນຸດ. ສານທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນຖືກສ້າງຂື້ນໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງແສງແດດແລະມີຄວາມເຂັ້ມຂົ້ນຢູ່ໃນພືດ. ສໍາລັບຕົວຢ່າງ, ແກ່ນ, ໃບຫຼືເມັດຂອງສາລີມີຢູ່ໃນຕົວຂອງມັນເອງທັງຫມົດອົງປະກອບໂພຊະນາການທີ່ຈໍາເປັນຕໍ່ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງສັດ. ໃນປັດຈຸບັນ, ເຖິງແມ່ນວ່າອົງປະກອບເຫຼົ່ານັ້ນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນໃນພືດຕ່າງໆກ່ຽວກັບອົງປະກອບແລະການຈັດລຽງຂອງພວກມັນ, ມັນບໍ່ສໍາຄັນຫຼາຍ, ເພາະວ່າຫຼັງຈາກການນໍາເຂົ້າໄປໃນອົງການຈັດຕັ້ງ, ພວກມັນໄດ້ຖືກແຍກອອກແລະຖືກສັງເຄາະອີກເທື່ອຫນຶ່ງ, ໃນລະຫວ່າງຂະບວນການຫນຶ່ງຂອງສານໄດ້ຖືກປ່ຽນເປັນສານອື່ນ. ດັ່ງນັ້ນ, ອົງການຈັດຕັ້ງສາມາດປ່ຽນແປງປະລິມານຂອງອົງປະກອບຕ່າງໆຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງມັນ, ແຕ່ເມື່ອບໍ່ມີອົງປະກອບທາງເຄມີທີ່ແນ່ນອນ, ມັນບໍ່ສາມາດນໍາເອົາອົງປະກອບທີ່ຂາດຫາຍໄປເຂົ້າໄປໃນອົງການຈັດຕັ້ງຫຼືທົດແທນມັນດ້ວຍອົງປະກອບອື່ນ.

ສໍາລັບຕົວຢ່າງ, ມັນບໍ່ສາມາດຄົ້ນພົບຢູ່ໃນຫ້ອງທົດລອງຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງແຄວຊຽມ, ວິຕາມິນຫຼືທາດໂປຼຕີນໃນ clover, ແຕ່ມັນມາຈາກ clover ແລະຈາກຫຍ້າທົ່ວໄປທີ່ສັດກິນວິຕາມິນແລະເກືອແຮ່ທາດທັງຫມົດ, ແລະສ້າງກະດູກຂະຫນາດໃຫຍ່ຂອງພວກເຂົາ. , ເນື້ອຫນັງແລະໄຂມັນ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ແທນທີ່ຈະເປັນນົມ, ມັນເບີ, ເນີຍແຂງ, ສະຫມອງ, ຕັບແລະຊີ້ນທີ່ຄົນສາຍຕາສັ້ນແນະນໍາໃຫ້ເປັນແຫຼ່ງຂອງທາດການຊຽມ, phosphorus, ວິຕາມິນແລະທາດໂປຼຕີນທີ່ "ສົມດູນຢ່າງເຕັມທີ່", clover ດຽວອາດຈະເປັນ. ແນະນໍາ, ສໍາລັບມັນແມ່ນມາຈາກ clover ທີ່ສານທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນມີຕົ້ນກໍາເນີດ. ສະນັ້ນ, ມັນບໍ່ມີຄວາມໝາຍຢ່າງສິ້ນເຊີງ, ບໍ່ມີຄ່າ ແລະ ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ຈະອ້າງວ່າອາຫານດັ່ງກ່າວອຸດົມໄປດ້ວຍວິຕາມິນສະເພາະ, ໃນຂະນະທີ່ອີກຢ່າງໜຶ່ງອຸດົມໄປດ້ວຍແຮ່ທາດສະເພາະ, ເພາະວ່ານອກຈາກການຫຼອກລວງຄົນ ແລະ ສັບສົນແລ້ວ, ການຮຽກຮ້ອງດັ່ງກ່າວບໍ່ໄດ້ຮັບໃຊ້. ຈຸດປະສົງທີ່ເປັນປະໂຫຍດໃດໆ.

ຫນ້າທີ່ຕົ້ນຕໍຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການໃນອົງການຈັດຕັ້ງແມ່ນສາມເທົ່າ. ຫນ້າທໍາອິດຂອງການທັງຫມົດ, ພວກເຂົາເຈົ້າເຮັດຫນ້າທີ່ເປັນອຸປະກອນການກໍ່ສ້າງສໍາລັບການກໍ່ສ້າງແລະການຕໍ່ອາຍຸຂອງຈຸລັງ; ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ພວກເຂົາເຈົ້າຜະລິດພະລັງງານທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການວາງຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນເຂົ້າໄປໃນການເຄື່ອນໄຫວແລະໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນແກ່ຮ່າງກາຍ, ແລະສຸດທ້າຍ, ພວກເຂົາເຈົ້າສະຫນອງຈຸລັງພິເສດທີ່ມີວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບກິດຈະກໍາການຜະລິດຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ພວກເຮົາຄວນເບິ່ງແຍງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຮົາດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງເຊັ່ນດຽວກັນກັບຜູ້ຜະລິດເບິ່ງແຍງໂຮງງານຂອງລາວ. ຕາມນັ້ນແລ້ວ, ສໍາລັບການປະຕິບັດຫນ້າທີ່ສາມຢ່າງທີ່ໄດ້ກ່າວມານີ້, ພວກເຮົາຕ້ອງສະຫນອງຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາດ້ວຍອົງປະກອບໂພຊະນາການທີ່ຈໍາເປັນທັງຫມົດເປັນສ່ວນປະກອບທັງຫມົດແລະໃນອັດຕາສ່ວນທີ່ສົມດູນດຽວກັນກັບທໍາມະຊາດສະເຫນີໃຫ້ພວກເຮົາ.

ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າມີການຂາດແຄນອົງປະກອບໃດໆ, ຄວາມຈິງນີ້ແນ່ນອນຈະມີຜົນກະທົບທາງລົບຕໍ່ການກໍ່ສ້າງແລະການເຮັດວຽກຂອງອົງການຈັດຕັ້ງ.

ແຕ່ຄົນອາວຸໂສໃນທຸກມື້ນີ້ປະຕິບັດຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງຕົນແນວໃດ? ລາວ dissipates, ເຜົາໄຫມ້, ຂ້າແລະ upsets ຄວາມຊື່ສັດຂອງວັດຖຸດິບຂອງຕົນ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາຕື່ມໃສ່ກະເພາະອາຫານຂອງຕົນໂດຍ Random ກັບ corpses ຕາຍແລະພິດ. ດ້ວຍວິທີນີ້, ການບໍລິໂພກອົງປະກອບທີ່ແນ່ນອນຂອງລາວອາດຈະເກີນຄວາມຕ້ອງການປົກກະຕິຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງລາວຫຼາຍຮ້ອຍຄັ້ງ, ໂດຍມີການຂາດແຄນທີ່ສອດຄ້ອງກັນໃນການໄດ້ຮັບສ່ວນປະກອບອື່ນໆ.

ອອກຈາກຊີ້ນທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ເຂົ້າຈີ່ຂາວ, macaroni, ເຂົ້າ, ເຂົ້າຫນົມຫວານ, ມັນເບີທີ່ຊຸດເຈນແລະ margarine ແມ່ນຜະລິດບໍ່ໄດ້, ຈຸລັງແມ່ກາຝາກຂອງໂຄງສ້າງທີ່ງ່າຍດາຍ, ພາຍໃຕ້ນ້ໍາຫນັກທີ່ຜູ້ຕິດອາຫານ stoops.
ນັກຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດສາມາດພິສູດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍວ່າ 50, 100 ຫຼື 200 ປີກ່ອນຫນ້ານີ້ indispositions ຂອງມະນຸດສ່ວນຫຼາຍແມ່ນປະກອບດ້ວຍຄວາມບາງເກີນໄປ. ໃນສະໄໝນັ້ນ, ມະນຸດມີພະລັງຕ້ານທານຫຼາຍກວ່າເກົ່າ ແລະ ຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດສາມາດຕ້ານທານກັບອາຫານທີ່ຜິດທຳມະຊາດໄດ້ ແລະ ປ້ອງກັນການນຳເອົາສານດັ່ງກ່າວໃນປະລິມານທີ່ບໍ່ສອດຄ່ອງກັນ ໂດຍການສູນເສຍຄວາມຢາກອາຫານ, ຖອກທ້ອງ, ຮາກ ແລະ ອື່ນໆ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ໃນໄລຍະເວລາ, ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດສົ່ງຜົນຕໍ່ຄວາມກົດດັນຂອງອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມ, "ຮັບຮອງເອົາ" ຕົວຂອງມັນເອງກັບພວກມັນ, ແລະອະນຸຍາດໃຫ້ເກີດຄວາມຫນາແຫນ້ນຂອງລູກນ້ອຍແລະຄວາມຫນາແຫນ້ນຂອງໃບຫນ້າຂອງພວກເຂົາ. ຄົນເຫຼົ່ານີ້ກາຍເປັນຄົນທໍາອິດທີ່ສ້າງແລະຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ຍືນຍົງຈຸລັງທີ່ງ່າຍດາຍ, ບໍ່ມີຄ່າ, ບໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວທີ່ສອດຄ່ອງກັບໂຄງສ້າງຂອງຕົນເອງ. ດ້ວຍເຫດນັ້ນ, ປະຈຸບັນ ຄວາມບາງເບົາບາງເບົາແມ່ນພົບເລື້ອຍ ແລະ ໂລກເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມຂີ້ຮ້າຍ, ຂີ້ຮ້າຍທີ່ຜິດທຳມະຊາດ.

ໃນມື້ນີ້, ເດັກນ້ອຍຈໍານວນຫຼາຍເກີດມາດ້ວຍພາລະອັນຮ້າຍແຮງທີ່ບໍ່ມີຄ່າແລະຈຸລັງທີ່ບໍ່ເຄື່ອນໄຫວ. ພໍ່ແມ່ທີ່ມີຈິດໃຈລຽບງ່າຍຂອງເຂົາເຈົ້າມີຄວາມພູມໃຈກັບຄວາມອຸ່ມທຸ່ມຂອງລູກແລະໜ້າທີ່ໜ້າຕາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ບາງຄັ້ງຄວາມຫນາແຫນ້ນນີ້ແມ່ນມີຂະຫນາດຂະຫນາດໃຫຍ່ທີ່ມັນເຮັດໃຫ້ຜູ້ທີ່ເຂົ້າໃຈລັກສະນະທີ່ແທ້ຈິງຂອງມັນຢ້ານກົວ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຄົນໂງ່ແມ່ນເປັນຕົວແທນຂອງຄວາມຊົ່ວຮ້າຍເຫຼົ່ານັ້ນຢູ່ໃນຊຸດອາຫານເດັກນ້ອຍຂອງພວກເຂົາເປັນສັນຍານທີ່ແນ່ນອນຂອງສຸຂະພາບດີ.

ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດໄດ້ພະຍາຍາມຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງເພື່ອຮັກສາພາຍໃຕ້ການຄວບຄຸມການເພີ່ມຂື້ນຂອງຈຸລັງກາຝາກທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ, ໂດຍແຈກຢາຍພວກມັນທົ່ວທຸກສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າ: ຢູ່ປາຍເທິງແລະລຸ່ມ, ຮອບຄາງ, ພາຍໃຕ້ຜິວຫນັງຂອງທ້ອງ. ແລະສະໂພກ, ແລະບ່ອນອື່ນໆ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມັນເກີດຂື້ນວ່າບາງຄັ້ງບາງຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດສັ່ນສະເທືອນການຄວບຄຸມມັນ, ແຍກຕົວເອງອອກຈາກຊີວິດຊຸມຊົນ, ກາຍເປັນເອກະລາດ, ເລີ່ມຕົ້ນການມີຢູ່ຂອງບຸກຄົນແລະເພີ່ມຂື້ນໂດຍບໍ່ມີຂອບເຂດຈໍາກັດ. ສ່ວນຫຼາຍແລ້ວສິ່ງມີຊີວິດປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນການຮັກສາກຸ່ມຂອງຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ຫຸ້ມຢູ່ບ່ອນດຽວ ແລະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ພວກມັນແຜ່ລາມອອກໄປ. ການຂະຫຍາຍຕົວທີ່ເປັນຜົນມາຈາກຫຼັງຈາກນັ້ນເອີ້ນວ່າ "neoplasm benign" ຫຼື "tumor benign" ແລະມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຈໍາແນກຈາກການຂະຫຍາຍຕົວທີ່ສາຂາອອກເປັນອິດສະຫຼະກັບພາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.

ເພື່ອຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງທາດໂປຼຕີນ (ແລະໂດຍສະເພາະແມ່ນທາດໂປຼຕີນຈາກສັດ), ແລະເປັນທີ່ຮູ້ຈັກເປັນ "neoplasm malignant" ຫຼືພຽງແຕ່ເປັນມະເຮັງ.

ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ຈະເນັ້ນຫນັກເຖິງຄວາມຈິງທີ່ວ່າການປຸງແຕ່ງອາຫານບໍ່ແມ່ນປັດໃຈດຽວທີ່ເຮັດໃຫ້ການສູນເສຍຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຂອງອາຫານ. ແປ້ງຂາວ ແລະ ເຂົ້າຂັດເປັນອາຫານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ

ເຖິງແມ່ນຈະກິນດິບກໍຕາມ.

ເຖິງແມ່ນວ່າເຟືອງແຫ້ງກໍ່ບໍ່ແມ່ນອາຫານທີ່ສົມບູນແບບ, ເຖິງວ່າມັນສາມາດຮັກສາສັດທີ່ມີຊີວິດຊີວາໄດ້. ອາຫານທີ່ສົມບູນແບບອາດຈະເປັນກ້ານຂອງເຂົ້າສາລີພ້ອມກັບຫູ, ຖ້າມັນກິນສີຂຽວໃນລະດູຮ້ອນແລະແຫ້ງໃນລະດູຫນາວ. ສໍາລັບງົວແລະແກະ, ຫຍ້າທົ່ວໄປຢູ່ເທິງພູບໍ່ສາມາດຖືວ່າເປັນອາຫານທີ່ສົມບູນແບບ. ສັດເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຜ່ານການວິວັດທະນາການຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນທໍາມະຊາດທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າ, ໃຫ້ອາຫານພ້ອມກັນກັບຫຍ້າ, ໃບ, ຫມາກໄມ້ແລະຜັກ. ນັ້ນແມ່ນເຫດຜົນທີ່ວ່າກໍລະນີສະເພາະຂອງພະຍາດຕ່າງໆເກີດຂື້ນໃນບັນດາສັດເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ຖືກປະຕິເສດ, ໂດຍຜ່ານການແຊກແຊງຂອງມະນຸດ, ອາຫານທີ່ເຫມາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຈຸລັງຂອງພວກເຂົາ. ຢ່າງ ໃດ ກໍ ຕາມ, ໃນ ເວ ລາ ທີ່ ບໍ່ ມີ ອະ ໄວ ຍະ ວະ ຂອງ ສັດ ທີ່ ກິນ ອາ ຫານ ຢູ່ ໃນ ຫຍ້າ ທົ່ວ ໄປ ທີ່ ສຸດ ແມ່ນ ຂື້ນ ກັບ ອັນ ຕະ ລາຍ ເຊັ່ນ : ຂອງ ຜູ້ ຊາຍ; ຫຼື microbes ຂອງ terror ດັ່ງກ່າວສໍາລັບພວກເຂົາເປັນກັບພວກເຮົາ, ສໍາລັບເຫດຜົນງ່າຍດາຍວ່າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີເຮືອນຄົວ. ມັນຄວນຈະເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະໃຫ້ຈຸລັງມະເຮັງມີຄຸນນະພາບສູງທີ່ມີຈຸລັງປົກກະຕິແລະກັບຄືນສູ່ bosom ຂອງຊຸມຊົນໂດຍການບໍລິໂພກຫມາກໄມ້, ແທ້ຈິງແລ້ວບໍ່ດີໃນທາດໂປຼຕີນ, ແຕ່ອຸດົມສົມບູນໃນວິຕາມິນແລະອົງປະກອບອື່ນໆຂອງ. ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການສູງສຸດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ມີຢາໃດໆໃນໂລກທີ່ສາມາດປະຕິບັດວຽກງານນັ້ນໄດ້. ຄວາມພະຍາຍາມທັງໝົດໃນການປິ່ນປົວມະເຮັງດ້ວຍຢາ ແລະ ການຜ່າຕັດແມ່ນບໍ່ມີຜົນປະໂຫຍດຢ່າງແທ້ຈິງ ແລະຖືກທໍາລາຍເຖິງຄວາມລົ້ມເຫຼວ. ແຕ່ຄົນທີ່ສຸຂຸມບໍ່ຄວນທົນທຸກກັບພະຍາດມະເຮັງ ຖ້າລາວບໍ່ເຮັດໃຫ້ຄວາມສັດຊື່ຂອງວັດຖຸດິບເສຍໃຈ.

ດັ່ງນັ້ນ, ຈຸລັງທີ່ຜະລິດຈາກໄກ່ແລະເຂົ້າ, ແກງ, ຕັບຕົ້ມ, ເຂົ້າຈີແລະມັນເບີ, ນ້ໍາເຜີ້ງ, jam ແລະເຂົ້າຫນົມຫວານແມ່ນບໍ່ມີຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກທີ່ເປັນປະໂຫຍດ. ຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ, ພິເສດແລະມີສຸຂະພາບສົມບູນຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດແມ່ນເກີດມາຈາກຫມາກໄມ້ດິບແລະຜັກເທົ່ານັ້ນ; ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ທາດໂປຼຕີນທີ່ນໍາເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດຫຼາຍພັນອົງປະກອບໂພຊະນາການທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນສະພາບທໍາມະຊາດແລະການດໍາລົງຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະທີ່ຜູ້ເສບຕິດອາຫານໄດ້ກໍານົດການກິນບາງຄັ້ງເປັນປະເພດຂອງການຫລູຫລາ "ບໍ່ມີສານອາຫານ". ທຸກຄົນຄວນໃນປັດຈຸບັນ

ສາມາດຮັບຮູ້ເຖິງຄວາມຮ້າຍແຮງຂອງອາຊະຍາກຳທີ່ພໍ່ແມ່ໄດ້ກະທຳໄວ້ ເຊິ່ງບອກລູກວ່າຢ່າເຮັດໃຫ້ລູກກິນໝາກໄມ້ກ່ອນອາຫານຄ່ຳ ເພາະລາວຈະຕ້ອງໄດ້ກິນອາຫານໄວໆ. ນີ້ແມ່ນເທົ່າກັບການບອກລາວບໍ່ໃຫ້ກິນວັດຖຸດິບທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍພັນຊະນິດທີ່ຈຳເປັນສຳລັບອົງການຈັດຕັ້ງຂອງລາວຢູ່ໃນສະພາບທຳມະຊາດແລະຊີວິດຂອງພວກເຂົາ, ແຕ່ໃຫ້ລໍຖ້າສົບທີ່ຕາຍແລ້ວແລະບໍ່ມີຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຈຳນວນຫນ້ອຍ, ເຊິ່ງນາງຈະໃຫ້ລາວ. ໃນໄວໆນີ້ໃນຮູບແບບຂອງອາຫານ.

ຜູ້ກິນທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວມີຄວາມສຸກທີ່ຄິດວ່າອາຫານທີ່ເຂົາເຈົ້າກິນແມ່ນອຸດົມສົມບູນໃນພະລັງງານ. ໃນປັດຈຸບັນ, ແຄລໍລີສາມາດເປັນປະໂຫຍດພຽງແຕ່ເມື່ອໄດ້ຮັບປະໂຫຍດຢ່າງເຕັມທີ່ຈາກພວກມັນ. ໃນເວລາທີ່ຈຳນວນຂອງຈຸລັງກ້າມຊີ້ນມີຂະຫນາດນ້ອຍ, ແລະເຖິງແມ່ນວ່າເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນອ່ອນແອ, ພະຍາດແລະບໍ່ມີ elasticity, ຈຳນວນແຄລໍລີຫຼາຍຍັງຄົງບໍ່ໄດ້ໃຊ້ແລະ, ຫຼັງຈາກເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຫຼາຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ, ປ່ອຍໃຫ້ອົງການຈັດຕັ້ງຢູ່ໃນຮູບແບບທີ່ບໍ່ຕ້ອງການ. ຄວາມຮ້ອນ, ແລະສູນເສຍໄປໂດຍບໍ່ມີຈຸດປະສົງ. ເມື່ອເຮົາຈູດໄຟໃນບ່ອນເປີດໄຟ, ພະລັງງານຂອງໄຟນັ້ນຈະສູນເສຍໄປຢ່າງບໍ່ມີປະໂຫຍດ, ແຕ່ເມື່ອເຮົາຈູດໄຟໃນເຄື່ອງຈັກຂອງໂຮງງານ, ມັນເຮັດໃຫ້ມັນເຕັມໄປດ້ວຍຈຸດປະສົງ. ໂດຍວິທີການຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງ, ຜູ້ຕິດອາຫານແນະນຳເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວໄດ້ຮັບແຄລໍລີສາມຫຼືສີ່ເທົ່າຂອງຫຼາຍກ່ວາຄວາມຕ້ອງການທີ່ເປັນປະໂຫຍດຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງລາວ. ແຄລໍຣີທີ່ໄດ້ຮັບຈາກອາຫານດິບໃຫ້ບໍລິການຢ່າງເຕັມທີ່ຕາມຈຸດປະສົງຂອງພວກເຂົາ, ເພາະວ່າອາຫານດັ່ງກ່າວແມ່ນປະກອບດ້ວຍປັດໃຈທັງຫມົດທີ່ມີຄວາມຈຳເປັນສຳລັບການນຳໃຊ້ພະລັງງານເຫຼົ່ານັ້ນ.

ມັນຄວນຈະເປັນຫນ້າທີ່ຂອງນັກຊີວະວິທະຍາແລະທ່ານຫມໍທີ່ຈະຊຸກຍູ້ປະຊາຊົນບໍ່ໃຫ້ແຍກທາດອາຫານອອກຈາກກັນແລະກັນ, ແຕ່ສະເຫນີບໍລິໂພກພວກມັນຮ່ວມກັນ, ໃນອັດຕາສ່ວນທີ່ສົມດູນຕາມທຳມະຊາດແລະກັບຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາບໍ່ຄວນເວົ້າກ່ຽວກັບປະໂຫຍດຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການຂອງແຕ່ລະຄົນ, ແຕ່ຄວນເນັ້ນຫນັກໃສ່ຄວາມຂາດແຄນຂອງມັນ; ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາຖືວ່າຄວາມບໍລິສຸດຂອງນ້ຳມັນບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ເຮືອບິນ, ແຕ່ເປັນສິ່ງທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້. ພວກເຂົາບໍ່ຄວນເວົ້າກ່ຽວກັບຜົນປະໂຫຍດຂອງວິຕາມິນໂດຍສະເພາະ, ແຕ່ຄວນວາງຄວາມກົດດັນກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍຂອງການເຮັດໃຫ້ຄວາມຊືສັດແລະທຳລາຍພວກມັນ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ວິທະຍາສາດທັງຫມົດຂອງໂພຊະນາການອາດຈະໄດ້ຮັບການສະຫຼຸບໃນສອງ
ຈຸດຕົ້ນຕໍແລະເຮັດໃຫ້ຄວາມກັງວົນຂອງມະນຸດທັງຫມົດ:

1.ການບໍາລຸງລ້ຽງຂອງມະນຸດຄວນປະກອບດ້ວຍຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດທັງໝົດ. ເທົ່ານັ້ນ
ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ປະກອບດ້ວຍຈຸລັງມີຊີວິດມີຄຸນນະພາບທັງຫມົດທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອຕອບສະຫນອງ
ຄວາມຕ້ອງການຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ. ມະນຸດບໍ່ແມ່ນໂຣກ necrophagous. ລາວບໍ່ສາມາດກິນມັນ
ໄດ້ອີກຕໍ່ໄປກວ່າການຈັບແມງວັນໃນອາກາດແລະກືນມັນຢ່າງມີຊີວິດ, ຫລື ຈີກຜູ້ລ້າໃຫ້ເປັນຕ່ອນໆຄືກັບສັດຮ້າຍ
ແລະກິນມັນດ້ວຍກະດູກແລະກະດູກທັງໝົດຂອງມັນ.

2.ມີທັງພືດຜັກທົ່ວໄປ ແລະທາງເລືອກໃນທໍາມະຊາດ.
ຮ່າງກາຍຂອງຜັກທີ່ສົມບູນແບບທີ່ສຸດແລະມີທາດບໍາລຸງສູງແມ່ນແນວພັນທີ່ດີກວ່າຂອງຫມາກໄມ້, ຜັກສີຂຽວ,
ທັນຍາພືດແລະຮາກ.

ໂດຍການກິນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ຜູ້ຊາຍຈະປິດຄວາມຢາກອາຫານຂອງລາວດ້ວຍສາມໃນສີ່ຊະນິດ
ຂອງສານທີ່ເສື່ອມໂຊມແລະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວຂາດສານປະກອບທີ່ສໍາຄັນອື່ນໆຫຼາຍພັນຊະນິດ.
ຫຼັກຖານທີ່ໂດດເດັ່ນຂອງການຢືນຢັນນີ້ແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່າໃນບັນດາໃບສັ່ງແພດຫຼາຍພັນໃບມັນຍາກທີ່
ຈະຊອກຫາຫນຶ່ງທີ່ວິຕາມິນຫຼືອື່ນໆບໍ່ໄດ້ລະບຸ, ແຕ່ທ່ານບໍ່ຄ່ອຍຈະພົບກັບໃບສັ່ງແພດທີ່ຊື່ຂອງທາດໂປຼຕີນ, ໄຂມັນ
ແລະຄາໂບໄຮເດດຖືກກ່າວເຖິງ.

ໃນສັ້ນ, ຜູ້ຊາຍມີຄວາມສຸກສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນແບບໃນເວລາທີ່ລາວກິນອາຫານພຽງແຕ່ອາຫານດິບ,
ລາວເຈັບປ່ວຍໃນລະດັບທີ່ລາວບໍລິໂພກອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວແລະລາວເສຍຊີວິດໃນເວລາທີ່ລາວມີອາຫານ
ສະເພາະ.

ພະຍາດເກີດແນວໃດ

ໃຫ້ພວກເຮົາເອົາຕ່ອນທີ່ປະກອບດ້ວຍຫຼາຍຕື້ຈຸລັງ. ຈຸລັງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີຫຼາຍຊະນິດ, ແຕ່ລະອັນມີໜ້າທີ່
ສະເພາະ ຫຼືໜ້າທີ່ໃນການປະຕິບັດ. ດັ່ງນັ້ນ, ມີຈຸລັງກ້າມເນື້ອແລະຈຸລັງ epithelial, ແລະມີຈຸລັງເສັ້ນປະສາດແລະ
ຈຸລັງສໍາລັບຈຸດປະສົງອື່ນໆຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ແຕ່ຫນ້າທີ່ຕົ້ນຕໍຂອງຈຸລັງຂອງຕ່ອນໃດກໍ່ແມ່ນຄວາມລັບຂອງນ້ໍາ.

ຕ່ອນຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ກິນອາຫານປຸງແຕ່ງມີຄວາມສົມບູນຂອງຈຸລັງຂອງຕົນ, ບາງທີອາດມີ
ຫຼາຍ, ແຕ່ວ່າພຽງແຕ່ຫນຶ່ງສ່ວນສີ່ຫຼືຫ້າຂອງພວກເຂົາແມ່ນເຫມາະສໍາລັບການເຮັດວຽກທີ່ເປັນປະໂຫຍດ, ແລະວ່າບໍ່
ພຽງພໍ. ໂປຣຕີນ

ຢ່າງດຽວ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນທາດໂປຼຕີນຈາກສັດທີ່ຕາຍແລ້ວ, ເຊິ່ງຖືວ່າຄົນທີ່ມີສາຍຕາສັ້ນເປັນວັດສະດຸກໍ່ສ້າງທີ່ສົມບູນແບບ, ເກືອບທັງຫມົດສາມາດເອີ້ນວ່າໂຄງສ້າງທີ່ລຽບງ່າຍທີ່ສຸດຂອງຈຸລັງທີ່ບໍ່ມີຮູບຮ່າງ, ບໍ່ມີຄວາມສາມາດແລະບໍ່ມີປະໂຫຍດຂອງປະເພດ primitive. ໃນໂຄງສ້າງຂອງພວກມັນ, ຈຸລັງເຫຼົ່ານີ້ຄ້າຍຄືກັບສິ່ງມີຊີວິດເບື້ອງຕົ້ນຂອງລັກສະນະປະຖົມຫຼາຍທີ່ສຸດເຊິ່ງໄດ້ປະກົດຕົວຄັ້ງທໍາອິດເທິງແຜ່ນດິນໂລກໃນຂັ້ນຕອນທໍາອິດຂອງການພັດທະນາວິວັດທະນາການແລະກໍ່ສ້າງດ້ວຍວັດສະດຸກໍ່ສ້າງທົ່ວໄປທີ່ສຸດ: ທາດໂປຼຕີນ, ໄຂມັນແລະຄາໂບໄຮເດດ.

ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ໃນໄລຍະຫຼາຍລ້ານສັດຕະວັດຕໍ່ມາ, ອົງການຈັດຕັ້ງ unicellular primitive ເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຜ່ານຂະບວນການ evolutionary ຍາວໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງສານອາຫານທີ່ມີຄຸນະພາບສູງທີ່ສຸດ, ຄືວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດທີ່ຮູ້ຈັກແລະບໍ່ຮູ້ຈັກກັບພວກເຮົາ.

ໃນລະຫວ່າງການວິວັດການນັ້ນເຂົາເຈົ້າພັດທະນາແລະໄດ້ໃຫ້ເກີດຂອງອົງການທີ່ສັບສົນຫຼາຍ. ພວກເຮົາສາມາດເຫັນການ recapitulation ໂດຍຫຍໍ້ຂອງການພັດທະນາປະຫວັດສາດນີ້ຂອງສິ່ງມີຊີວິດຢູ່ໃນ embryo ຂອງສັດ, ຈາກປັດຈຸບັນຂອງການຈະເລີນພັນຂອງມັນກັບການພັດທະນາຢ່າງເຕັມທີ່ຂອງມັນ. ຂະບວນການດຽວກັນແມ່ນຊໍ້າກັນໃນໄລຍະການພັດທະນາຂອງແຕ່ລະຈຸລັງຂອງມະນຸດ.

ໃນຕ່ອມທີ່ໃຫ້, ທຸກໆຈຸລັງທີ່ຊ່ຽວຊານມີກົນໄກສະເພາະ, ເຊິ່ງພຽງແຕ່ສາມາດຈັດລະບຽບແລະສ້າງຄວາມສາມາດສໍາລັບການເຮັດວຽກທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວໂດຍການສະຫນອງອົງປະກອບໂພຊະນາການພິເສດ.
ປະຈຸບັນ, ວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອປະຕິບັດໜ້າທີ່ຜະລິດຕະພັນຂອງກົນໄກເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດສະໜອງໄດ້ພຽງແຕ່ອາຫານດິບ. ບໍ່ມີເຜິ້ງສາມາດເຮັດນໍ້າເຜິ້ງຈາກນໍ້າຫວານຂອງດອກກຸຫຼາບໄດ້!

ເມື່ອອົງປະກອບພິເສດບໍ່ມາຮອດຈຸລັງໃນປະລິມານທີ່ພຽງພໍ, ການພັດທະນາຂອງມັນຊ້າລົງຫຼືມັນອາດຈະຢຸດເຊົາ. ນີ້ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຫລາກຫລາຍຂອງຈຸລັງທີ່ເປັນພະຍາດ, ເຊັ່ນ: ໄຂມັນ, anaplastic, malignant ຫຼືຈຸລັງມະເຮັງ, macrophages, megakaryocytes, polykaryocytes, ແລະອື່ນໆ.

ດັ່ງນັ້ນ, ບໍ່ພຽງແຕ່ເຮັດສ່ວນໃຫຍ່ຂອງຈຸລັງຂອງຕ່ອມໃນຄໍາຖາມບໍ່ໄດ້ບັນລຸຄວາມຊ່ຽວຊານ (ຄວາມແຕກຕ່າງ), ແຕ່ຍັງວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການ secretion ຂອງນໍ້າບໍ່ສາມາດບັນລຸຈຸລັງຈໍານວນຫນ້ອຍທີ່ຍັງຮັກສາຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກເປັນຜົນມາຈາກການທີ່ຕ່ອມບໍ່ສາມາດຮັກສາລະດັບການຜະລິດທີ່ເຫມາະສົມຂອງຕົນ. ມັນແມ່ນຢູ່ໃນວິທີການທີ່ຕ່ອມແມ່ນ

ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກພະຍາດ. ການພັດທະນາທີ່ບໍ່ຫນ້າພໍໃຈແລະການເຮັດວຽກທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງຂອງຈຸລັງ ອາດຈະເກີດຂື້ນໃນທຸກອະໄວຍະວະແລະລະບົບອື່ນໆ, ເຊິ່ງກໍ່ໃຫ້ເກີດການປະກົດຕົວຂອງພະຍາດທີ່ສອດຄ້ອງກັນ.

ບາງຄັ້ງຕ່ອມ ຫຼືອະໄວຍະວະໃດໜຶ່ງຖືກເສຍຫາຍໃນຂອບເຂດດັ່ງກ່າວ ວ່າການໂຍກຍ້າຍຂອງມັນກາຍເປັນສິ່ງທີ່ຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້. ແທນທີ່ຈະໃຊ້ມາດຕະການທໍາມະຊາດທີ່ສຸດເພື່ອ ປ້ອງກັນການທໍາລາຍຂອງອະໄວຍະວະນັ້ນໃນຕອນທໍາອິດ, ຜູ້ຊາຍເອົາບັນຫາໃຫຍ່ທີ່ສຸດເພື່ອເອົາມັນອອກ ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນມີຄວາມພາກພູມໃຈໃນການປະຕິບັດການມະຫັດສະຈັນດັ່ງກ່າວ. ສໍາລັບຄົນ vegan ດິບ, ມັນເປັນທີ່ຊັດເຈນວ່າບໍ່ມີຢາໃດໆທີ່ສາມາດຟື້ນຟູເຊນທີ່ເສື່ອມໂຊມໄປສູ່ສະພາບປົກກະຕິແລະກັບຄືນ ສູ່ຄວາມສາມາດທີ່ເຫມາະສົມໃນການເຮັດວຽກ.

ຜູ້ກິນດິບບໍ່ມີຄວາມຢ້ານກົວຂອງຈຸລິນຊີ, ເພາະວ່າລາວຖືກປົກປ້ອງ ຕ້ານພວກເຂົາໂດຍກໍາລັງທໍາມະຊາດ. ເຊື້ອຈຸລິນຊີບໍ່ສາມາດທໍາຮ້າຍຈຸລັງທີ່ພັດທະນາຢ່າງເຕັມສ່ວນ ແລະພິເສດ (ແຕກຕ່າງກັນ). ພວກເຂົາເຈົ້າແຜ່ຂະຫຍາຍ ravages ຂອງເຂົາເຈົ້າກ່ຽວກັບຈຸລັງທີ່ອ່ອນແອ ແລະລະອຽດອ່ອນ.

ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ຜູ້ກິນທີ່ປຸງແຕ່ງເປັນໜີ້ການມີຢູ່ຂອງລາວກັບສານອາຫານດິບຈໍານວນຫນ້ອຍທີ່ ບາງຄັ້ງລາວກິນພຽງແຕ່ເພື່ອຄວາມເພີດເພີນ, ໂດຍບໍ່ມີການພິຈາລະນາຄວາມສໍາຄັນຢ່າງເຕັມທີ່ຂອງມັນ. ໃນ ປັດຈຸບັນ, ເນື່ອງຈາກວ່າສິ່ງມີຊີວິດຂອງມະນຸດສາມາດຮັກສາການມີຢູ່ຂອງມັນຢູ່ໃນປະລິມານຫນ້ອຍທີ່ບໍ່ຫ ນ້າເຊື່ອຂອງສານອາຫານ, ທາດອາຫານດິບຈໍານວນນ້ອຍໆພຽງພໍເພື່ອໃຫ້ລາວມີຊີວິດໃນບາງເວລາ.

ໃນມື້ນີ້, ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານໂພຊະນາການທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດມັກຈະພິຈາລະນາການປົນ ເປື້ອນແລະການປົນເປື້ອນເປັນຂໍ້ບົກພ່ອງຂອງອາຫານເທົ່ານັ້ນ.
ພວກເຂົາຖືວ່າເປັນອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການ, ສຸຂະພາບດີແລະປົກກະຕິ, ສົດ, ສະອາດແລະ "ປຸງແຕ່ງດີ." ການຂາດອົງປະກອບທີ່ຈໍາເປັນຫຼາຍພັນຊະນິດຢູ່ໃນພວກມັນເບິ່ງຄືວ່າບໍ່ເປັນຫ່ວງພວກເຂົາເລີຍ. ເມື່ອ ພວກເຂົາຖືກເຕືອນກ່ຽວກັບມັນ, ພວກເຂົາຕອບວ່າພວກເຂົາກິນຫມາກໄມ້ຄືກັນ. ນີ້ແມ່ນຄໍາຕອບທີ່ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ ສຶກທີ່ສຸດ. ພະຍາດຂອງອະໄວຍະວະຂອງມະນຸດແມ່ນມາຈາກຄວາມຈິງທີ່ວ່າພວກເຮົາແຍກທາດອາຫານອອກຈາກ ກັນແລະກັນ, ແລ້ວບໍລິໂພກມັນແຍກຕ່າງຫາກ, ຍ້ອນວ່າມັນເປັນໂອກາດ, ໂດຍບໍ່ມີການວາງແຜນທີ່ເຫມາະ ສົມ.

ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຂອງອາຫານຕ້ອງຊອກຫາບໍ່ແມ່ນຢູ່ໃນແນວພັນ ຂອງອາຫານບໍລິໂພກ, ແຕ່ວ່າໃນຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງອົງປະກອບປະກອບ

ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ. ຫຍ້າທົ່ວໄປທີ່ສຸດ, ໃນຕົວຂອງມັນເອງ, ແມ່ນອຸດົມສົມບູນໃນປະລິມານຂອງ ອົງປະກອບທາງໂພຊະນາການຂອງຕົນແລະການເກັບກໍາທັງຫມົດຂອງອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍໄດ້ຮັບຜິດຊອບ ໃນງານລ້ຽງ sumptuous ທີ່ສຸດ. ນີ້ແມ່ນຄໍາຕັດສິນຂອງວິທະຍາສາດ.

ກອງປະຊຸມການແພດຈໍານວນຫລາຍໄດ້ຈັດຂື້ນເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດ, ບ່ອນທີ່, ຫຼັງຈາກການສົນທະນາ ເປັນຊົ່ວໂມງກ່ຽວກັບວິຊາມັດທະຍົມ, ຜູ້ຕາງຫນ້າຂອງວິທະຍາສາດການແພດທີ່ສຸດໄດ້ເຕົ້າໂຮມໂຕະທີ່ຕົກແຕ່ງຢ່າງ ອຸດົມສົມບູນສໍາລັບອາຫານຄ່ໍາຂອງພວກເຂົາ. ຈາກນັ້ນ, ບໍ່ສົນໃຈອາຫານພື້ນຖານ ແລະ ມີຄວາມສົມ ດູນຢ່າງຄົບຖ້ວນ, ເຊິ່ງໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນຢູ່ໃນຫ້ອງທົດລອງທີ່ມະຫັດສະຈັນຂອງທໍາມະຊາດເພື່ອປ້ອງກັນ ພະຍາດຕ່າງໆແລະປະກອບດ້ວຍສານທີ່ມີຊີວິດຫຼາຍພັນຊະນິດ, ພວກມັນຕື່ມເຂົ້າໄປໃນຖ້ວຍດ້ວຍຊາກສົບທີ່ ເສື່ອມໂຊມແລະຕາຍ. ຮ້າຍແຮງໄປກວ່ານັ້ນ, ຈໍານວນຫຼາຍຂອງພວກເຂົາ, ກ່ຽວກັບສານອາຫານທໍາມະຊາດແມ່ນບໍ່ ຈໍາເປັນຂ້ອນຂ້າງ, ສໍາເລັດໂຄງການໂພຊະນາການຂອງເຂົາເຈົ້າດ້ວຍກາເຟແລະຢາສູບ. ຂໍໃຫ້ທ່ານຫມໍ ແກ້ຕົວຂ້ອຍສໍາລັບຄວາມເຄັ່ງຄັດນີ້, ແຕ່ຫຼັງຈາກພິຈາລະນາເລັກນ້ອຍພວກເຂົາແນ່ນອນຕ້ອງຕົກລົງກັບຂ້ອຍ ວ່ານີ້ບໍ່ແມ່ນລະບົບໂພຊະນາການທີ່ຖືກຕ້ອງແລະມັນເປັນເວລາສູງທີ່ພວກເຂົາພິຈາລະນາຢ່າງຈິງຈັງເຮັດໃຫ້ ການປ່ຽນແປງພື້ນຖານຂອງປະເພນີການໃຫ້ອາຫານທີ່ຜິດພາດໃນປະຈຸບັນ.

ໃນຊ່ວງເວລາໜຶ່ງໃນບາງປະເທດໃນເອເຊຍ, ຄະດີອາຍາທີ່ຖືກຕັດສິນລົງໂທດປະຫານຊີວິດແມ່ນ ໄດ້ຮັບອາຫານຈາກຊີ້ນທີ່ປຸງແລ້ວຢ່າງດຽວ. ປົກກະຕິແລ້ວພວກມັນຕາຍພາຍໃນ 28-30 ມື້, ໃນຂະນະທີ່ ໃນເວລາທີ່ຄວາມອຶດຫິວຢ່າງສົມບູນ, ຜູ້ຊາຍອາດຈະມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ດົນເຖິງ 70 ມື້. ນີ້ ໝາຍ ຄວາມວ່າບໍ່ ພຽງແຕ່ຊີ້ນທີ່ປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານທີ່ບໍ່ດີເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ດ້ວຍສານພິດທີ່ມັນຜະລິດ, ມັນກໍ່ເປັນສານພິດທີ່ຂ້າຄົນ ໃນເວລາສັ້ນໆ.

ເປັນທີ່ຮູ້ກັນທົ່ວໄປວ່າ ຄົນທີ່ບໍລິໂພກເຂົ້າຂັດຫຼາຍເກີນຄວນແມ່ນເປັນພະຍາດ beriberi, ເຊິ່ງ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບເສຍຊີວິດໄດ້ຫຼັງຈາກເກີດຄວາມທຸກທໍລະມານຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ໃນປັດຈຸບັນບາງທີອາການທີ່ສໍາ ຄັນທີ່ສຸດຂອງ beriberi ແມ່ນ polyneuritis, ແຕ່ນີ້ບໍ່ແມ່ນອາການດຽວຂອງພະຍາດ; ມັນເປັນພຽງແຕ່ ຫນຶ່ງໃນຈໍານວນຫຼາຍຂອງອາການ. ການຂາດວິຕາມິນບີ 1 ຍັງເປັນສາເຫດດຽວຂອງພະຍາດນີ້, ຍ້ອນວ່າມັນແມ່ນ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ. ເຂົ້າຂົ້ວບໍ່ມີວິຕາມິນທີ່ຮູ້ຈັກ ຫຼືບໍ່ຮູ້. ເຂົ້າຈີ່ສີຂາວແລະ, ໂດຍທົ່ວໄປ, ການກະກຽມທັງຫ ມົດ

ຈາກແປ້ງສີຂາວມີລັກສະນະດຽວກັນກັບເຂົ້າຂັດ. ດຽວກັນນີ້ແມ່ນຄວາມຈິງຂອງນ້ໍາຕານປອມແລະໄຂມັນທີ່ຊັດເຈນ, ເຊິ່ງເປັນຕົວແທນຂອງພຽງແຕ່ຫນຶ່ງຫຼືອື່ນໆຂອງພັນຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການ.

ອາຫານທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນີ້, ເຊິ່ງເປັນອາຫານຫຼັກຂອງຜູ້ກິນ, ເປັນປັດໃຈຕົ້ນຕໍທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການເສຍຊີວິດ, ພຽງແຕ່ຂ້າຄົນພາຍໃຕ້ການຖອກທ້ອງ, ພະຍາດຕິດຕໍ່, ປະດົງຂໍ, gout, sclerosis, ພະຍາດເບົາຫວານ, apoplexy, ມະເຮັງແລະຈໍານວນຫລາຍ. ພະຍາດອື່ນໆ.

ບາງຄັ້ງພວກມັນຂ້າໃນອາຍຸພຽງແຕ່ 1 ປີ, ໃນເວລາອື່ນໆໃນອາຍຸຫ້າ, 10, 50 ຫຼື 70, ຂຶ້ນກັບອັດຕາສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຂອງສອງປະເພດອາຫານທີ່ບໍລິໂພກ (ອາຫານປຸງແຕ່ງແລະສານອາຫານດິບ) ແລະລະດັບການສືບພັນ. ຄວາມຕ້ານທານຕໍ່ບຸກຄົນ.

ເນື່ອງຈາກການຂາດສານອາຫານ, ປະຈຸບັນນີ້ແມ່ຫຼາຍຄົນບໍ່ມີນົມເພື່ອລ້ຽງລູກນ້ອຍ, ສະນັ້ນ ບາງຄົນກໍ່ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແຫ້ງ, ເຂົ້າໜົມປັງ, ເຂົ້າຈີ່ຂາວ ແລະ ຊາ. ຂ້ອນຂ້າງເປັນທໍາມະຊາດ, ເດັກນ້ອຍເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະສູນເສຍແລະ emaciated. ໂຮງໝໍເດັກ ແລະສູນລ້ຽງເດັກກໍາພ້າຂອງໂລກແມ່ນເຕັມໄປດ້ວຍຄົນເຈັບດັ່ງກ່າວ.

ມັນພຽງພໍທີ່ຈະໃຫ້ເດັກນ້ອຍດັ່ງກ່າວພຽງແຕ່ສອງ tumblers ຂອງນ້ໍາຫມາກໄມ້ປະຈໍາວັນເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດຟື້ນຟູສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງສົມບູນໃນສອງອາທິດ. ແຕ່ນັກອາຫານທີ່ຕິດອາຫານ, ບໍ່ສົນໃຈຄວາມຈໍາເປັນຂອງຫມາກໄມ້, ດໍາເນີນການທົດລອງທີ່ເຈັບປວດທຸກຢ່າງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍທີ່ເສຍໄປຂອງເດັກ, ແລະຫຼັງຈາກແຕ້ມເລືອດອອກຈາກມັນ, ພວກເຂົາພະຍາຍາມບໍາລຸງລ້ຽງດ້ວຍນົມແຫ້ງ, ສານສະກັດຈາກຊີ້ນ. , ວິຕາມິນປອມແລະຢາຕ່າງໆ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ການບໍ່ສົນໃຈຄວາມສົມດູນທີ່ປະສົມກົມກຽວຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການໂດຍທໍາມະຊາດ, ພວກເຂົາເລີ່ມເຮັດການທົດລອງກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍທີ່ອ່ອນເພຍຂອງເດັກນັ້ນໂດຍວິທີການຂອງອົງປະກອບຈໍານວນຫນ້ອຍທີ່ພວກເຂົາໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ບາງສ່ວນຢູ່ໃນຫ້ອງທົດລອງຂອງພວກເຂົາ. ຖ້າເດັກນ້ອຍຄົນນັ້ນບໍ່ໄດ້ຮັບອາຫານທໍາມະຊາດຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ແນ່ນອນວ່າລາວຈະຕາຍແລະການເສຍຊີວິດດັ່ງກ່າວ, ແທ້ຈິງແລ້ວ, ເກີດຂື້ນເປັນພັນໆຄົນ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ເປັນຕາຢ້ານກວ່ານັ້ນ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານອາຫານທີ່ໂງ່ຈ້າຫຼາຍຄົນບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ເດັກນ້ອຍດັ່ງກ່າວກິນຫມາກໄມ້ດິບໃນຄວາມເຊື່ອທີ່ວ່າກະເພາະອາຫານທີ່ອ່ອນແອຂອງພວກເຂົາຈະບໍ່ສາມາດຍ່ອຍໄດ້ຫຼື, ດີທີ່ສຸດ, ເຂົາເຈົ້າອອກຈາກຄໍາຖາມຂອງຫມາກໄມ້ເພື່ອການຕັດສິນໃຈຂອງ. ພໍ່ແມ່ຂອງເດັກນ້ອຍ, ກ່ຽວກັບ

ມັນເປັນຄວາມຫລູຫລາທີ່ບໍ່ຈໍາເປັນຂອງຄວາມສໍາຄັນເລັກນ້ອຍ. ເປັນພະຍານເຖິງຄວາມຈິງທີ່ວ່າໃນໂຮງຫມໍຈໍານວນຫຼາຍທ່ານຈະພົບເຫັນຊີ້ນ, ເຂົ້າຫນົມ, ນົມແຫ້ງ, ້ໍາຕານ, ຊາ, margarine, ເຂົ້າ, ເຂົ້າຈີ່ຂາວ, ວິຕາມິນປອມແລະຢາຫຼາຍເທົ່າທີ່ທ່ານຕ້ອງການ, ແຕ່ທ່ານຈະບໍ່ເຫັນອຸປະກອນດຽວສໍາລັບການບີບອອກຫມາກ. ນ້ໍາ, ແລະການຊື້ຫມາກໄມ້ບໍ່ແມ່ນແຕ່ບັງຄັບ. ສົບຂອງເດັກນ້ອຍຫຼາຍສິບສົບໄດ້ຖືກນໍາອອກຈາກໂຮງໝໍດັ່ງກ່າວ, ແຕ່ບໍ່ມີໃຜປາຖະໜາທີ່ຈະຖືເອົາລະບົບໂພຊະນາການທີ່ຜິດທໍາມະຊາດຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການເສຍຊີວິດເຫຼົ່ານັ້ນ.

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍອຸທອນກັບຄວາມຮູ້ສຶກດ້ານມະນຸດສະທໍາຂອງທ່ານຫມໍທັງຫມົດ. ໃຫ້ພວກເຂົາພິຈາລະນາຢ່າງຈິງຈັງໃນເລື່ອງນີ້. ຂ້າພະເຈົ້າຂໍຖາມບັນດາອາຈານສອນຂອງມະຫາວິທະຍາໄລ ແລະ ບັນດາອົງການທີ່ຮັບຜິດຊອບ ແລະ ບັນດາກະຊວງສາທາລະນະສຸກຂອງທຸກປະເທດໃນໂລກວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມວິຕົກກັງວົນຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະຄວາມຜາສຸກຂອງປະຊາຊົນຫຼືບໍ່. ຖ້າພວກເຂົາເປັນ, ພວກເຂົາຕ້ອງຕັ້ງໃຫ້ເຮັດວຽກໂດຍບໍ່ມີການຊັກຊ້າ. ຄໍາເວົ້າຂອງຂ້ອຍບໍ່ແມ່ນພຽງແຕ່ສົມມຸດຕິຖານ, ແຕ່ຂໍ້ເທັດຈິງທີ່ບໍ່ສາມາດປະຕິເສດໄດ້, ທີ່ຂ້ອຍນໍາສະເຫນີໃຫ້ຜູ້ອ່ານບໍ່ແມ່ນຜົນຂອງການທົດລອງກ່ຽວກັບຫນູກີເນຍ, ແຕ່ໂດຍຕົວຢ່າງທີ່ມີຊີວິດຊີວາຂອງຄອບຄົວແລະຕົວເອງ.

ວິທີປ້ອງກັນ ແລະ ປິ່ນປົວພະຍາດໄດ້ດີທີ່ສຸດ ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນກໍ່ຍົກລະດັບຊີວິດການເປັນຢູ່ໃຫ້ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ວາງອອກງົບປະມານຂາດເຂີນ ໃນການສ້າງຕັ້ງກົມຂໍ້ມູນຂ່າວສານ, ແນໃສ່ແຈ້ງຂ່າວໃຫ້ມະຫາຊົນຊາບ. ອັນຕະລາຍທີ່ເຮັດໄດ້ຈາກການປຸງແຕ່ງອາຫານ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບອາຫານທີ່ຂາດວິຕາມິນ, ໂດຍສະເພາະເຂົ້າຈີ່ຂາວ, ເຂົ້າ, ຊີ້ນ, ໄຂມັນ clarified, ້ໍາຕານ, ຊາ, ກາເຟ, ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີເຫຼົ້າແລະບໍ່ມີເຫຼົ້າ. ຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າຄວນຊັກຊວນໃຫ້ປະຊາຊົນຫຼຸດຜ່ອນການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ແລະ ແນະນໍາການປ່ຽນແປງທາງດ້ານໂພຊະນາການຂອງເຂົາເຈົ້າເທື່ອລະກ້າວ.

ຕາມທໍາມະຊາດ, ຍ້ອນວ່າຜູ້ຊາຍທຸກຄົນບໍ່ມີສະຕິປັນຍາ, ມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນເປັນອາຫານດິບໃນທັນທີ, ແຕ່ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ຄົນເຮົາຄວນຈະຮູ້ຈັກກັບວັດຖຸດິບທີ່ເຫມາະສົມຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າຕັ້ງແຕ່ຍັງອ່ອນ, ຄວນປ່ອຍຕົວເອງຈາກ. ລໍາອຽງທີ່ຜິດພາດແລະເປັນອັນຕະລາຍ, ແລະຄວນຈະຮັບຮູ້ວ່າມັນບໍ່ແມ່ນແກງໄກ່, ເຂົ້າ, cutlets, ໄຂ່ແລະ beefsteak ທີ່ໃຫ້ພວກເຂົາແລະເດັກນ້ອຍຂອງເຂົາເຈົ້າສຸຂະພາບແລະຄວາມເຂັ້ມແຂງ, ແຕ່ sprouted wheat, carrots, ຫມາກເລັ່ນ, ແກ່ນຂອງຫມາກໄມ້, grapes ແລະອື່ນໆ. ເປັນຕົວຢ່າງ, ເປັນຜົນມາຈາກການກິນອາຫານຊີ້ນແລະອາຫານປຸງແຕ່ງອື່ນໆສໍາລັບ 52 ປີ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສູນເສຍຄວາມເຂັ້ມແຂງທັງຫມົດຂອງຂ້າພະເຈົ້າແລະສາມາດ.

ບໍ່ຂື້ນສອງຂັ້ນຕອນໂດຍບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ breathless; ແຕ່ໃນທຸກມື້ນີ້, ຫລັງຈາກໄດ້ງົດອາຫານ ປຸງແຕ່ງມາເປັນເວລາ 8 ປີ, ຂ້າພະເຈົ້າກໍ່ສາມາດແລ່ນຂຶ້ນພູໄດ້ຢ່າງສະດວກສະບາຍທີ່ສຸດ.

ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ວ່າມີເຫດຜົນທາງວິທະຍາສາດແນວໃດໃນປັດຈຸບັນຢູ່ເຮືອນເດັກນ້ອຍຈໍານວນຫຼາຍແລະ ສວນກ້າໃນທາງເວັນທີ່ເຂົາເຈົ້າວາງກ່ອງ biscuits ເພື່ອກໍາຈັດເດັກນ້ອຍ, ເພື່ອຊ່ວຍຕົນເອງທຸກຄັ້ງທີ່ເຂົາເຈົ້າ ຕ້ອງການ.

ກ່ອງຂອງສານອັນຕະລາຍເຫຼົ່ານັ້ນຄວນຈະຖືກປ່ຽນແທນດ້ວຍກະຕ່າໝາກໄມ້ສົດ, ໝາກແຕງ, ໝາກແຕງ ແລະ ໝາກເລັ່ນໃນຊ່ວງລຶະເບິ່ງຮ້ອນ, ແລະ ໝາກໄມ້ແຫ້ງໃນລະດູໜາວ, ເຊິ່ງເດັກນ້ອຍຄວນອະນຸຍາດໃຫ້ກິນໄດ້ຢ່າງ ເສລີ ແລະ ຫຼາຍເທົ່າທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກຕະຫຼອດຊົ່ວໂມງ. ຂອງມື້. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ທຸກຄົນຈະເຫັນແນວໃດ, ຕາມ ກົດລະບຽບຂອງທໍາມະຊາດ, ເດັກນ້ອຍຈະເລີ່ມຕົ້ນບໍລິໂພກຫມາກໄມ້ໂດຍອັດຕະໂນມັດແທນທີ່ຈະເປັນອາຫານທີ່ ເສື່ອມໂຊມ, ດັ່ງນັ້ນການຮັບປະກັນສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງດ້ວຍມືຂອງຕົນເອງ.

ລະບົບການກິນດິບຄວນໄດ້ຮັບການຮັບຮອງເອົາໃນໂຮງຫມໍສໍາລັບທຸກປະເພດ ຄົນເຈັບແລະປະຊາຊົນຄວນໄດ້ຮັບການແຈ້ງໃຫ້ຊາບກ່ຽວກັບຜົນໄດ້ຮັບທີ່ໄດ້ຮັບ.

ການປະຕິຮູບທີ່ເປັນປະໂຫຍດຫຼາຍອາດຈະເຮັດຢູ່ໃນຮ້ານອາຫານສາທາລະນະ. ໂດຍບໍ່ມີການເຮັດໃຫ້ຜູ້ ເສບຕິດອາຫານຂອງ "ຄວາມສຸກ" ຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງ, ຕາຍຍ້ອນວ່າພວກເຂົາເປັນ, ສໍາລັບເວລານີ້, ມັນ ເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນປະລິມານຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງຫນ້ອຍ 50 ສ່ວນຮ້ອຍແລະທົດແທນການສູນເສຍໂດຍ ສະຫຼັດສົດແລະ compotes ດິບ, ແລະໂດຍ. ແນວພັນຈໍານວນຫຼາຍຂອງຫມາກໄມ້ຂອງລະດູການ. ດ້ວຍວິທີ ນີ້, ບໍ່ພຽງແຕ່ອາຫານທີ່ຫຼາກຫຼາຍແລະມີຄວາມສຸກ, ແຕ່ສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນກໍ່ຍັງແຂງແຮງ, ແລະການ ປະຫຍັດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ເສດຖະກິດສາທາລະນະ.

ເມື່ອປະຊາຊົນຮັບຮູ້ເຖິງອັນຕະລາຍທີ່ເຮັດຈາກອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ພວກເຂົາຈະພະຍາຍາມ ຫຼີກລ້ຽງພວກມັນ. ຍັງຈະພົບເຫັນ, ຈໍານວນຄົນທີ່ມີສະຕິປັນຍາທີ່ຈົມນ້ໍາສຽງຂອງສິ່ງເສບຕິດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຈະປະຕິບັດຕາມຕົວຢ່າງຂອງພວກເຮົາແລະໂດຍການປະຕິບັດການກິນອາຫານດິບຢ່າງສົມບູນຈະຮັບປະກັນ ສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນແບບຂອງຕົນເອງແລະຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຜູ້ທີ່ສູນເສຍຄວາມຫວັງທີ່ຈະຟື້ນຕົວຫຼືຜູ້ທີ່ພິການ ຍ້ອນຄວາມຜິດທໍາມະຊາດຈະຮູ້ວ່າ, ໂດຍການປະຕິບັດຕາມຢ່າງເຂັ້ມງວດຂອງການກິນດິບ, ພາຍໃນສອງສາມ ເດືອນເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດບັນລຸສຸຂະພາບທີ່ເຂົາເຈົ້າເຄີຍຝັນມາ.

ປະຊາຊົນຕີພິມປື້ມຈໍານວນຫຼາຍເພື່ອສະແດງໃຫ້ເຫັນການປິ່ນປົວ
ຄຸນສົມບັດຂອງຫມາກໄມ້ແລະຜັກແຍກຕ່າງຫາກ, ເຊັ່ນ: grapes, ວັນທີ, ຫມາກໂປມ, ອະໄວຍະວະ,
ຜັກບົ່ວຫຼື radishes, ແລະໂດຍການພັດທະນາວິທີການພິເສດໃນການບໍລິໂພກພວກມັນ, ພວກເຂົາເຈົ້າ
ພະຍາຍາມລົງທຶນການດໍາເນີນງານເຫຼົ່ານັ້ນກັບລັກສະນະຂອງການດໍາເນີນວິທະຍາສາດ. ໃນ
ຄວາມເປັນຈິງ, ແນວພັນທີ່ກິນໄດ້ທັງຫມົດຂອງພືດດິບແມ່ນສານອາຫານທີ່ສົມບູນແບບແລະມີຄຸນນະພາບ
ດຽວກັນ. ບໍ່ວ່າຄົນເຮົາທົນທຸກຈາກພະຍາດໃດກໍ່ຕາມ, ພວກເຂົາຕອບສະຫນອງຄວາມຕ້ອງການຂອງອົງການ
ຈັດຕັ້ງ, ຄວບຄຸມການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະວະ, ຟື້ນຟູສຸຂະພາບຂອງຄົນເຈັບ. ຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບ
ຄວາມຈິງດັ່ງກ່າວຄວນຈະຖືກວາງໄວ້ຢູ່ໃນການກໍາຈັດຂອງປະຊາຊົນໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ຍ້ອນວ່າມັນບໍ່ມີມະນຸດສະທໍາທີ່
ຈະໄດ້ຮັບເງິນສໍາລັບຄໍາແນະນໍາດັ່ງກ່າວ.

ຄາບອາຫານຂອງຜູ້ຮັບປະທານທີ່ປຸງແລ້ວແມ່ນເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມຂັດແຍ້ງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ໃນຫຼາຍ
ໆກໍລະນີ, ອາຫານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍແມ່ນແນະນໍາວ່າເປັນປະໂຫຍດ, ໃນຂະນະທີ່ສິ່ງທີ່ຈໍາເປັນທີ່ຂ້ອນຂ້າງຖືກ
ສະແດງວ່າເປັນອັນຕະລາຍແລະຖືກຫ້າມຢ່າງເຂັ້ມງວດ. ນີ້ແມ່ນຍ້ອນວ່າປະສົບການຂອງຜູ້ກິນທີ່
ປຸງແຕ່ງແມ່ນອີງໃສ່ຜົນກະທົບທັນທີທັນໃດ, ປາກົດຂື້ນແລະກົງກັນຂ້າມຂອງອາຫານແລະການຄິດໄລ່ທີ່ຜິດພາດ
ໃນຫ້ອງທົດລອງ. ຄົນບໍລິສຸດຫຼາຍລ້ານຄົນເສຍຊີວິດຍ້ອນການຄິດໄລ່ທີ່ກົງກັນຂ້າມ ແລະຜິດພາດເຫຼົ່ານັ້ນ.

ຄໍາແນະນໍາທີ່ຫນ້າເຊື່ອຖືທີ່ສຸດແມ່ນປະສົບການພື້ນຖານແລະທີ່ສົມບູນແບບຂອງຜູ້ກິນດິບ, ເປັນຜົນ
ມາຈາກຄວາມຜິດພາດທັງຫມົດ, ກົງກັນຂ້າມແລະຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດທີ່ມີຢູ່ໃນວິທະຍາສາດການແພດ,
ໂດຍທົ່ວໄປ, ແລະໃນ dietetics ໂດຍສະເພາະ, ໄດ້ຖືກນໍາມາຊີ້ແຈງແລະແກ້ໄຂຄັ້ງດຽວ. ສໍາລັບທັງຫມົດ.
ມັນຈໍາເປັນທີ່ຈະເພີ່ມຕົວຢ່າງຂອງປະສົບການນັ້ນໃຫ້ກວ້າງຂວາງ ແລະ ເພື່ອໃຫ້ມະນຸດທຸກຄົນຮູ້ຈັກກັບຜົນໄດ້ຮັບ.

ມັນເປັນອາຊະຍາກໍາທີ່ຮ້າຍກາດທີ່ສຸດທີ່ຈະເອົາເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່ມາປຸງແຕ່ງເປັນສິ່ງຂອງ

ເມື່ອມັນເຫັນໄດ້ຊັດເຈນກັບທຸກໆຄົນວ່າການກິນຕົ້ມເປັນນິໄສທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ, ມັນເປັນສາເຫດຂອງ
ພະຍາດຂອງມະນຸດທັງຫມົດແລະມັນກໍ່ເປັນສິ່ງເສບຕິດທີ່ຂີ້ຮ້າຍທີ່ຜູ້ຊາຍຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງການຍຶດຫມັ້ນຂອງ
ມັນ, ຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍບໍ່ຄ່ອຍຈະພົ້ນໄດ້. ຕົນເອງຈາກ clutches ຂອງຕົນອີກເທື່ອຫນຶ່ງ.

ສິດທີ່ອັນໃດມີບຸກຄົນທີ່ມີສະຕິທີ່ຈະນໍາມັນເຂົ້າໄປໃນອົງການຈັດຕັ້ງຂອງ

ເດັກເກີດໃຫມ່ຄືຊິດ້ວຍມືຂອງຕົນເອງ? ນາງມີສິດຫຍັງທີ່ຈະທຳລາຍອະໄວຍະວະຂອງລູກນ້ອຍຂອງນາງໂດຍອາຫານທີ່ຖືກໄຟໄຫມ້, ທຳລາຍ, ຖືກຂ້າດ້ວຍໄຟ? ມັນບໍ່ແມ່ນການກະທຳທີ່ໂຫດຮ້າຍທີ່ສຸດໃນບັນດາອາດຊະຍາກຳທັງໝົດ, ມັນບໍ່ແມ່ນການຂ້າຄົນ, ການຂ້າຕົວຕາຍທີ່ໂຫດຮ້າຍບໍ? ຂ້າພະເຈົ້າເອງໄດ້ຂ້າລູກທີ່ຮັກທັງສອງຂອງຂ້າພະເຈົ້າດ້ວຍມືຂອງຂ້າພະເຈົ້າເອງໃນວິທີການນັ້ນແລະຂ້າພະເຈົ້າຂ້ອນຂ້າງຮູ້ເຖິງຄວາມຮຸນແຮງຂອງອາຊະຍາກຳ.

ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ພໍ່ແມ່ທີ່ຕິດອາຫານທັງຫມົດແມ່ນ filicides. ໃນປະຈຸບັນສະຕະວັດທີ່ບໍ່ມີໃຜຕາຍເປັນການຕາຍຕາມທຳມະຊາດ. ການຕາຍທັງໝົດເປັນຜົນມາຈາກພະຍາດທີ່ເກີດຈາກອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວ, ແລະຜູ້ທີ່ສອນລູກໃຫ້ກິນອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວແມ່ນພໍ່ແມ່. ພໍ່ແມ່ຜູ້ກິນປຸງແຕ່ງອາຫານຕ້ອງຮັບຮູ້ຢ່າງເຕັມທີ່ວ່າຄວາມຮັບຜິດຊອບສຳລັບການເຈັບປ່ວຍແລະຄວາມບໍ່ເປັນລະບຽບໃນທຸກລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ rests squares ສຸດບ່າຂອງຕົນເອງ. ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງຊັ່ງນ້ຳໜັກເລື່ອງນີ້ຢ່າງໜັກໜ່ວງທີ່ສຸດກ່ອນທີ່ຈະສືບຕໍ່ເຮັດຕາມຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ພື້ນຖານຂອງພະຍາດມະເຮັງ ຫຼືພະຍາດຫົວໃຈຕີບແມ່ນໄດ້ວາງໄວ້ດ້ວຍອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວຄັ້ງທຳອິດທີ່ໃຫ້ລູກນ້ອຍ, ເຖິງແມ່ນວ່າພະຍາດດັ່ງກ່າວຈະປາກົດຢູ່ໃນອາຍຸສູງສຸດກໍຕາມ.

ອາດເວົ້າໄດ້ວ່າມັນເປັນການຍາກທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ຈະຂາດອາຫານປຸງແຕ່ງໝົດ. ດີແລ້ວ, ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວນີ້, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສືບຕໍ່ຢູ່ໃນນິໄສ pernicious ຂອງເຂົາເຈົ້າກັບເນື້ອໃນຫົວໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ບັງຄັບໃຫ້ພວກເຂົາເຜົາວັດຖຸດິບທີ່ສຳຄັນຂອງເດັກອ່ອນ, ທຳລາຍ, ຂາດອົງປະກອບທີ່ຈຳເປັນທີ່ສຸດຂອງພວກເຂົາ, ເພື່ອປຽນເປັນສານອັນຕະລາຍແລະຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ພວກເຂົາກັບເດັກນ້ອຍ? ພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ມີມະນຸດສະທຳຕໍ່ເດັກນ້ອຍຄືຊິ, ຄວາມປ່າເຖື່ອນນີ້, ແນ່ນອນຕ້ອງຢຸດເຊົາ.

ບໍ່ມີກົດລະບຽບຂອງວິທະຍາສາດທີ່ປ້ອງກັນພໍ່ແມ່ຈາກການໃຫ້ລູກຂອງຕົນ sprouted wheat ແທນທີ່ຈະເປັນເຂົ້າຈີ່ສີຂາວ, ເຂົ້າ polished ຫຼື macaroni; ນ້ຳສົດຂອງ carrots, ຫມາກກ້ຽງ, grapes ແລະຫມາກໂປມແທນທີ່ຈະເປັນນົມແຫ້ງ; ຫມາກດິບແທນທີ່ຈະເປັນ compote; walnuts, almonds, sprouted ຖົ່ວເຫຼືອງ, ຖົ່ວແລະຣາວກັບແກະແທນທີ່ຈະເປັນຊີ້ນແລະໄຂມັນ. ດ້ວຍການກິນອາຫານດິບເດັກນ້ອຍຈະມີສຸຂະພາບດີ, ມີຄວາມສຸກ, ອາຍຸຍືນ, ໃນຂະນະທີ່ອາຫານທາງເລືອກເຮັດໃຫ້ລາວເປັນພະຍາດແລະເສຍຊີວິດບໍ່ໄດ້ຕາມເວລາ. ເຈົ້າອາດໝັ້ນໃຈໄດ້ວ່າລູກຢາກອາຫານດິບດ້ວຍຈິດວິນຍານຂອງລາວ. ລາວຮຽກຮ້ອງໃຫ້ລາວໄດ້ຮັບວັດຖຸດິບຂອງລາວຢູ່ໃນສະພາບ intact ແລະລາວມີສິດທີ່ບໍ່ສາມາດໂຕ້ຖຽງໄດ້.

ທ່ານໝໍ ຫຼືພໍ່ແມ່ຜູ້ທີ່ບໍ່ຂາດສະຕິ ແລະສະຕິຮູ້ສຶກຜິດຊອບຕ້ອງປະຕິບັດຕາມນັ້ນ, ໂດຍບໍ່ມີການລັງເລໃຈໜ້ອຍທີ່ສຸດ.

ເມື່ອອາຍຸໄດ້ສາມຫຼືສີ່ເດືອນ, ອະໄວຍະວະຂອງເດັກເລີ່ມຕົ້ນ
ເພື່ອປະຕິບັດຫນ້າທີ່ບໍ່ສະຫມໍ່າສະເຫມີ, ທ່ານຫມໍທີ່ມີສາຍຕາສັ້ນໄດ້ສັ່ງໃຫ້ວິຕາມິນປອມສອງຫຼືສາມຊະນິດແທນສານຫລາຍພັນຊະນິດທີ່ຖືກເຜົາໄຫມ້ຢູ່ເຫນືອໄຟ, ຫຼືສ່ວນຫຼາຍທີ່ລາວແນະນໍາ, ເປັນຢາຊະນິດຫນຶ່ງ, ຫມາກບ່ວງນ້ອຍວັດແທກໄດ້. ນ້ໍາ, ດັ່ງນັ້ນການພັກຜ່ອນທັງຈິດໃຈຂອງຕົນເອງແລະຂອງພໍ່ແມ່ຂອງເດັກນ້ອຍ. ເປັນຫຍັງເດັກນ້ອຍຕ້ອງທົນທຸກຈາກການຂາດວິຕາມິນ, ຖ້າແມ່ຂອງລາວບໍ່ໄດ້ທໍາລາຍວິຕາມິນທີ່ມີຢູ່ໃນອາຫານທໍາມະຊາດ?

ຂໍໃຫ້ເຮົາປິດຕາໄວ້ຊົ່ວໄລຍະໜຶ່ງ ແລະຖ່າຍຮູບກັບຕົວເຮົາເອງທັງໝົດຂອງສິ່ງມະຫັດສະຈັນທີ່ທໍາມະຊາດກະທໍາ. ທັນທີທີ່ພວກເຮົາແນະນໍາເຂົ້າສາລີເມັດດຽວເຂົ້າໄປໃນໂຮງງານຜະລິດຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດໂດຍຜ່ານປາກ, ອົງການຈັດຕັ້ງຈະເອົາເມັດພືດນັ້ນ, ທໍາລາຍມັນລົງແລະແຈກຢາຍມັນໄປທົ່ວຮ່າງກາຍ. ຫຼາຍພັນຂອງສານທີ່ແຕກຕ່າງກັນທີ່ເຂັ້ມຂຸ້ນໃນເມັດພືດນັ້ນເຄື່ອນໄປໃນທຸກທິດທາງແລະແຕ່ລະຄົນຂອງພວກມັນໄປປະຕິບັດຫນ້າທີ່ຂອງຕົນ. ດັ່ງນັ້ນ, ອົງປະກອບໂພຊະນາການຕ່າງໆໃນເມັດເຂົ້າສາລີປະຕິບັດຫຼາຍສິບພັນວຽກງານທີ່ແຕກຕ່າງກັນແລະປະຕິບັດຫນ້າທີ່ທາງຊີວະພາບຂອງສິ່ງມີຊີວິດໂດຍບໍ່ມີຂໍ້ບົກພ່ອງຫຼືຂໍ້ບົກພ່ອງ.

ແຕ່ສິ່ງທີ່ເກີດຂື້ນໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາແນະນໍາເຂົ້າໄປໃນກະເພາະອາຫານ morsel ຂອງເຂົ້າຈີ່ຂາວ? ມັນ aimlessly ກໍານົດກະເພາະອາຫານເຮັດວຽກ; ມັນໄດ້ຖືກໄຟໄຫມ້ແລະກາຍເປັນຄວາມຮ້ອນທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ, ຫຼື, ດີທີ່ສຸດ, ມັນໄປເພີ່ມ bricks ຫຼື mortarless ສອງສາມກ້ອນໃສ່ຈຸລັງ indolent, ບໍ່ມີຄຸນຄ່າ. ໃຈຂອງຄົນທີ່ກິນເຂົ້າສາລີບໍລິສຸດກໍ່ແຂງກະດ້າງຄືກັບເມັດເຂົ້າສາລີ, ສ່ວນໃຈຂອງຄົນທີ່ກິນເຂົ້າຈີ່ຂາວກໍ່ອ່ອນແລະອ່ອນແຮງຄືກັບເຂົ້າຈີ່ທີ່ລາວກິນ. ຕໍ່ເລື່ອງນີ້, ເປັນພະຍານເຖິງຈໍານວນຄວາມລົ້ມເຫຼວຂອງຫົວໃຈທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

ຄວນຈະເປັນການອັດສະຈັນບາງຢ່າງທີ່ໂລກທັງໝົດເຂົ້າມາໃນທຸກມື້ນີ້
ແລະຮັບຮອງເອົາການປະຕິບັດການກິນອາຫານດິບ, ຍົກເວັ້ນບາງກໍລະນີທີ່ກ້າວຫນ້າທາງດ້ານພະຍາດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຈະບໍ່ມີການເສຍຊີວິດຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງໃນໄລຍະສາມຫາສີ່ທົດສະວັດຂ້າງຫນ້າ, ຈົນກ່ວາຜູ້ສູງອາຍຸ.

ຄົນເຮົາເຖິງອາຍຸສູງສຸດ. ຍ້ອນວ່າມັນເປັນ, ການເສຍຊີວິດທີ່ເກີດຈາກການປຸງແຕ່ງ - ກິນເກີນຫຼາຍເທົ່າທີ່ເກີດຂື້ນໃນສົງຄາມທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດ.

ໃນນາມຂອງເດັກນ້ອຍທຸກຄົນທີ່ສິ້ນຫວັງ, ຂ້າພະເຈົ້າຂໍອຸທອນກັບນັກວິທະຍາສາດທຸກຄົນ, ຜູ້ຊາຍແຫ່ງການຮຽນຮູ້, ຜູ້ນໍາຂອງປະເທດ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ພໍ່ແມ່ແລະຜູ້ຊາຍໃຈດີໃນທົ່ວໂລກ ເພື່ອຢຸດເຊົາການໃນທັນທີຂອງອາຊະຍາກໍາທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ມີຕໍ່ເດັກນ້ອຍ. ຄວາມລ່າຊ້າໃນແຕ່ລະມື້ເຮັດໃຫ້ຊີວິດຜູ້ບໍລິສຸດຫຼາຍພັນຄົນ. ຜູ້ໃຫຍ່ມີອິດສະລະທີ່ຈະເສຍສະລະຊີວິດເພື່ອຄວາມອີ່ມໜໍາສໍາລານດ້ວຍອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວຂ້າຕົວຕາຍ, ແຕ່ຜູ້ທີ່ໄດ້ໃຫ້ສິດແກ່ພວກເຂົາເພື່ອຂ້າລູກຫຼານທີ່ທຸກຍາກຂອງເຂົາເຈົ້າ, ໂດຍສະເພາະອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ, ຫ່າງໄກຈາກການໃຫ້ຄວາມສຸກແກ່ເຂົາເຈົ້າ, ພຽງແຕ່ໃຫ້ຄວາມອີ່ມໜໍາສໍາລານເທົ່ານັ້ນ. ເດັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມກຽດຊັງ? ມັນບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຈະໂຕ້ຖຽງວ່າເມື່ອເດັກນ້ອຍໃຫຍ່ຂື້ນລາວຈະເຫັນຄົນອື່ນກິນແລະຫຼັງຈາກນັ້ນລາວເອງຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກຢາກກິນ. ກ່ອນອື່ນ ໝົດ, ຄວາມປາເຖື່ອນເຊັ່ນການກິນສຸກບໍ່ສາມາດຢູ່ໄດ້ດົນນານແລະພວກເຮົາອາດຈະຫວັງວ່າຈະໄດ້ໄຊຊະນະໃນຕອນຕົ້ນຂອງການກິນດິບ. ຈາກນັ້ນກໍ່ມີຫຼາຍລ້ານຄົນທີ່ເຫັນການເມົາເຫຼົ້າ ຫຼືຕິດຢາເສບຕິດຂອງຄົນອື່ນ, ແຕ່ຈົ່ງຮັກສາຕົວເອງໃຫ້ຫ່າງໄກຈາກສິ່ງຊົ່ວຮ້າຍດັ່ງກ່າວ. ລູກຂອງຂ້ອຍມີອາຍຸ 6 ປີແລ້ວ

(ມີໝາຍເຖິງປີ 1963, ໃນເວລາທີ່ພາກນີ້ຂອງຫນັງສືໄດ້ຖືກຂຽນ)

ແລະນາງສາມາດເຂົ້າໃຈທຸກຢ່າງ; ນາງເຫັນອາຫານປຸງແຕ່ງທີ່ຄົນອື່ນກິນ, ແຕ່ນາງເອງກໍ່ຄຽດແຄ້ນດ້ວຍຈິດວິນຍານຂອງນາງ. ຜູ້ຕິດຝິ່ນຄົນໃດສອນໃຫ້ລູກນ້ອຍຂອງລາວມີນິໄສຕິດຢາເສບຕິດຈາກບ່ອນຫ້ອຍ?

ສະຕິປັນຍາອັນໃດທີ່ກະຕຸ້ນໃຫ້ຜູ້ຊາຍເສຍສະລະລູກຊາຍຂອງຕົນເອງ ແລະເຮັດໃຫ້ລາວເປັນເພື່ອນຮ່ວມກັບນິໄສທີ່ໜ້າກຽດຊັງຂອງລາວ ເພື່ອລົງໂທດແລະເຮັດໃຫ້ສິ່ງເສບຕິດຂອງລາວມີຕໍ່ເນື່ອງ? ທໍາອິດພໍ່ແມ່ໃຫ້ລ້ຽງລູກໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີຕາມກົດເກນຂອງທໍາມະຊາດ ແລ້ວເມື່ອໃຫຍ່ຂື້ນແລ້ວ ຂໍໃຫ້ປ່ອຍປະລະອານາຄົດໄປດ້ວຍໃຈອິດສະຫລະຂອງເຂົາເອງ ດັ່ງທີ່ເຂົາເຮັດໃນກໍລະນີຊົ່ວອື່ນໆ.

ຫຼັງຈາກການອ່ານເສັ້ນເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ມີພໍ່ແມ່ທີ່ສົມເຫດສົມຜົນທີ່ສາມາດຊອກຫາເຫດຜົນໃນຄວາມຈິງທີ່ເຈົ້າຫນ້າທີ່ອື່ນໆໄດ້ໃຫ້ຄໍາແນະນໍາທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ. ຖ້ານາງສືບຕໍ່ບໍ່ສົນໃຈສຽງຂອງຄວາມຈິງ, ລາວຕ້ອງຮັບຜິດຊອບຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການທໍາລາຍສຸຂະພາບຂອງລູກຂອງລາວແລະທໍາລາຍອະນາຄົດຂອງລາວ. ບຸກຄົນຈະຕ້ອງຂາດການຕັດສິນຂັ້ນພື້ນຖານທີ່ສຸດເພື່ອທົດແທນ 10,000 ສານໂດຍສູນ, ຈຸລັງດໍາລົງຊີວິດໂດຍຈຸລັງຕາຍ, ວັດຖຸດິບທີ່ສົມດູນຢ່າງສົມບູນໂດຍວັດສະດຸທີ່ເສື່ອມໂຊມ, ທໍາມະຊາດ.

ໂພຊະນາການໂດຍສານອາຫານທີ່ຜິດທຳມະຊາດ, ເຂົ້າສາລີງອກໂດຍເຂົ້າຈີ່ສີຂາວ, ຣາວກັບແກະສີຂຽວໂດຍ ຊີ້ນ, ແລະຫມາກໄມ້ສົດໂດຍ jam.

ນັກຊີວະວິທະຍາຂອງ gastrolatrous ຕ້ອງພິສູດວ່າທຳມະຊາດມີ
ເຮັດຜິດພາດໃນການບໍ່ນຳສະເໜີພວກເຮົາກ່ຽວກັບອາຫານໃນ ກ
ລັດປຸງແຕ່ງ

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍຮ້ອງຂໍຕໍ່ສາທາລະນະກັບນັກວິທະຍາສາດທັງຫມົດທີ່ຈະຢືນຢັນຄວາມຄິດເຫັນຂອງຂ້າພະເຈົ້າແລະ ປະກາດໃຫ້ພວກເຂົາທົ່ວໂລກ, ຫຼືເພື່ອພິສູດວ່າໃນເວລາທີ່ອາຫານທຳມະຊາດຖືກໄຟໄຫມ້, ບໍ່ມີການ ສູນເສຍໃດໆໃນອົງປະກອບໂພຊະນາການຫຼືເນື້ອໃນພະລັງງານ; ບໍ່ມີການເສຍຊີວິດຂອງຈຸລັງຜັກທີ່ມີຊີວິດແລະ ບໍ່ມີການປ່ຽນແປງໃນລັດຖະທຳມະນູນຂອງປະລຳມະນູ. ພວກເຂົາຕ້ອງພິສູດຕື່ມອີກວ່າໃນການສ້າງສານອາຫານສຳ ລັບອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ, ຜູ້ໃຫຍ່ໄດ້ເຮັດຜິດພາດໃນການບໍ່ນຳສະເຫນີອາຫານໃຫ້ພວກເຂົາຢູ່ໃນສະພາບ "ບໍລິສຸດ", ປຸງແຕ່ງຫຼືເຜົາ, ເຊິ່ງການດຳເນີນງານໄດ້ດຳເນີນຢູ່ໃນໂຮງງານແລະໃນເຮືອນຄົວ. ແມ່ນມາດ ຕະການທາງວິທະຍາສາດເພື່ອແນໃສ່ແກ້ໄຂຄວາມຜິດພາດຂອງທຳມະຊາດ ແລະ ວິຕາມິນທີ່ມະນຸດສ້າງຂື້ນມີຄຸນຄ່າ ທາງໂພຊະນາການຫຼາຍກວ່າວິຕາມິນທີ່ພົບໃນທຳມະຊາດ. ລົ້ມເຫລວ, ພວກເຂົາຕ້ອງຍອມຮັບ ຄວາມຜິດພາດທີ່ໂສກເສົ້າທີ່ໄດ້ເຮັດມານີ້ແລະ, ທັນທີທັນໃດກັບອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ພວກເຂົາ ຕ້ອງຫນີໄປໃນປັນຍາຂອງຈັກກະວານແລະຢຸດເຊົາການແຊກແຊງກັບອົງປະກອບຂອງອາຫານທຳມະຊາດ ທີ່ສ້າງຂື້ນໂດຍທຳມະຊາດຂອງໂລກ. ໃຫ້ຜູ້ທີ່ຖືວ່າຕົນເອງເປັນຄົນກິນຊີ້ນກິນຊີ້ນຂອງຕົນ, ຖ້າຫາກວ່າເຂົາເຈົ້າ ສາມາດ, ທັງສົດແລະທັງຫມົດ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບສັດກິນອາຫານ, ໂດຍບໍ່ມີການຂ້າຈຸລັງຂອງມັນຫຼື degenerating ມັນໃນທາງໃດຫນຶ່ງ.

ພວກເຮົາບໍ່ມີສິດທີ່ຈະຜິດຫວັງກັບຄວາມສົມບູນຂອງວັດຖຸດິບທີ່ສ້າງຂື້ນໂດຍທຳມະຊາດສຳລັບອົງການ ຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ, ເມື່ອ, ດ້ວຍວິທີການທາງວິທະຍາສາດທັງຫມົດໃນການກຳຈັດຂອງພວກເຮົາ, ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດ ທີ່ຈະສ້າງສິ່ງມີຊີວິດຈຸລັງດຽວ tiniest ໄດ້; ເມື່ອ, ດ້ວຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາ ການທັງຫມົດທີ່ຮູ້ຈັກກັບພວກເຮົາ, ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດລ້ຽງສິ່ງມີຊີວິດທຽມແລະຮັກສາມັນໃຫ້ມີຊີວິດຢູ່ດົນນານ; ແລະ ໃນ ເວ ລາ ທີ່ ພວກ ເຮົາ ໄດ້ ເປົ່າ ສົບ ຜົນ ສໍາ ເລັດ ໃນ ການ ຮັບ ຮູ້ ສ່ວນ ຫນຶ່ງ ພັນ ຂອງ ສານ ໃນ ເມັດ ຂອງ ສາ ລີ. ມັນເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າການຄົ້ນຄວ້າໄດ້ດຳເນີນການຢ່າງຫຼວງຫຼາຍແລະມີຄວາມຄືບຫນ້າ ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍກ່ຽວກັບການຮັບຮູ້ສານອາຫານຕ່າງໆແລະເປັນຜົນມາຈາກສານອາຫານທີ່ສຳຄັນຫຼາຍ.

ອົງປະກອບໄດ້ຖືກຄົ້ນພົບ, ແຕ່ວ່າການຄົ້ນພົບທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ສາມາດມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍກ່ວາການປະດິດ ດາວທຽມທຽມ. ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງວິຕາມິນທຽມ ແລະ ທາດອາຫານທີ່ປະກອບເຂົ້າສາລີແມ່ນເປັນ ລະບຽບດຽວກັນກັບຄວາມແຕກຕ່າງກັນລະຫວ່າງດາວທຽມທຽມທີ່ມະນຸດສ້າງຂື້ນ ແລະ ໜ່ວຍຊັ້ນສູງທີ່ ປະກອບເປັນລະບົບກາແລັກຊີທັງໝົດຂອງພວກເຮົາ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ນັກວິທະຍາສາດທີ່ສ້າງດາວ ທຽມທຽມ, ບໍ່ເຄີຍຄິດວ່າຈະທໍາລາຍ galaxy ທີ່ມີຢູ່ແລ້ວແລະທົດແທນພວກມັນໂດຍອົງການຈັດຕັ້ງລະຫວ່າງ ດາວທີ່ສ້າງຂື້ນໃຫມ່ດ້ວຍຕົນເອງ.

ຫຼັກສູດທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງພວກເຮົາແມ່ນການສຶກສາຢ່າງລະມັດລະວັງກ່ຽວກັບກົດຫມາຍຂອງທໍາມະຊາດ ວິວັດທະນາການຂອງສັດ ແລະພືດຜັກ. ແຕ່, ພາຍໃຕ້ສະຖານະການໃດກໍ່ຕາມ, ພວກເຮົາຕ້ອງ ຍົກເລີກການເຮັດວຽກຂອງທໍາມະຊາດແລະຫຼັງຈາກນັ້ນພະຍາຍາມສ້າງໃຫມ່ໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງ ສານສະກັດຈາກຕ່ອມທີ່ຫນ້າເສົ້າໃຈແລະວິຕາມິນປອມ.

ເມື່ອເຮົາເອົາມັນຕົ້ນ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງໃສ່ໃນມັນເບີ ແລະເລີ່ມຈືນມັນ, ພວກເຮົາເລີ່ມຂະບວນການທໍາລາຍ ຂອງມັນຕັ້ງແຕ່ຕອນທໍາອິດ.
ທັນທີທັນໃດມັນເລີ່ມຮ້ອນ, ໜຽວ, ກາຍເປັນສີນ້ຳຕານ ແລະ ແຫ້ງ, ແລະ ຖ້າພວກເຮົາດໍາເນີນການຕໍ່ໄປອີກ ໜ້ອຍໜຶ່ງ, ມັນຈະເກີດເປັນຂີ້ເຖົ່າ. ກິ່ນທີ່ໜ້າຊື່ນຊົມທີ່ຕິດຮູດັງຂອງພວກເຮົາແມ່ນກິ່ນຂອງສານປະກອບທີ່ມີ ຄຸນຄ່າທີ່ສຸດຂອງສະບຽງອາຫານທໍາມະຊາດ, ທີ່ຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາແລະຫາຍໄປໃນອາກາດບາງໆ.

ຄໍາວ່າ "ປຸງອາຫານ" ແລະ "ອົບ" ບໍ່ຄວນໃຊ້ໃນຄວາມຫມາຍຂອງ ການກະກຽມ, ການກໍ່ສ້າງແລະການປັບປຸງ, ດັ່ງທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບການນໍາໃຊ້ມາຈົນເຖິງປັດຈຸບັນ; ພວກເຂົາຕ້ອງໄດ້ຮັບການຈ້າງງານ, ແທນທີ່ຈະ, ເພື່ອສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການທໍາລາຍ, ການທໍາລາຍ, ການເຜົາໄຫມ້, ການຂ້າຫຼືການທໍາລາຍ, ເພາະວ່າໂດຍການດໍາເນີນງານເຫຼົ່ານັ້ນພວກເຮົາທໍາລາຍສານທີ່ມີຄຸນຄ່າທີ່ສຸດ ທີ່ມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຮົາແລະດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາກໍ່ອາຊະຍາກໍາທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດຕໍ່ມະນຸດຊາດ. .

ເດັກນ້ອຍກຽດຊັງລົດຊາດຂອງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ, ເຊິ່ງ ປາກົດເປັນຕາຫນ້າກິນພຽງແຕ່ຜູ້ເສບຕິດອາຫານ, ຄືກັນກັບ ຝິ່ນເບິ່ງຄືວ່າພໍໃຈກັບຜູ້ຕິດຢາເສບຕິດ

ຄົນທີ່ມີຈິດໃຈງ່າຍດາຍອາດຈະຄິດວ່າຈະເປັນການໂຫດຮ້າຍທີ່ຈະຍົກເລີກ ເດັກນ້ອຍມີຄວາມສຸກທີ່ໄດ້ມາຈາກລົດຊາດຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງ. ດັ່ງກ່າວ

ປະຊາຊົນຄວນຮັບຮູ້ວ່າໃນຄວາມເປັນຈິງ, ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວບໍ່ມີລົດຊາດເລີຍ; ພວກມັນເບິ່ງຄືມີລົດຊາດສະເພາະກັບຄົນຕິດອາຫານເທົ່ານັ້ນ, ຄືກັບຝິ່ນເບິ່ງຄືວ່າເປັນທີ່ພໍໃຈຂອງຜູ້ຕິດຢາເສບຕິດ. ຈົນເຖິງປັດຈຸບັນຍັງບໍ່ມີໃຜທີ່ຈະບອກພວກເຮົາຄວາມຈິງທີ່ງ່າຍດາຍນີ້, ເນື່ອງຈາກວ່າແຕ່ກ່ອນບໍ່ດົນມານີ້ບໍ່ມີໃຜບໍ່ໄດ້ຈາກການຕິດອາຫານ.

ອະໄວຍະວະຂອງເດັກເກີດໃຫມ່ແມ່ນປັບຕົວເຂົ້າກັບອົງປະກອບຂອງອາຫານດິບເທົ່ານັ້ນ. ເດັກນ້ອຍມັກກິນຫມາກໄມ້ດິບແລະຜັກຫຼາຍ.
ລາວກິນອາຫານ, ດ້ວຍຄວາມພໍໃຈທີ່ສຸດ, ເມັດພືດດິບ, ມັນຕົ້ນ, ຖົ່ວ, aubergine, ຮາວກັບແກະສີຂຽວແລະຖົ່ວເຫຼືອງ, ຖົ່ວ, ເຊິ່ງມີລົດຊາດດີຫຼາຍສໍາລັບລາວ, ແຕ່ເປັນ distaste ສໍາລັບຜູ້ກິນທີ່ປຸງແຕ່ງ.

ເດັກນ້ອຍບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມສຸກໃດໆຈາກລົດຊາດຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງ; ລາວກຽດຊັງແລະຫລີກລ້ຽງພວກເຂົາດ້ວຍຈິດວິນຍານຂອງລາວ ແລະມັນເປັນການເຈັບປວດທີ່ສຸດທີ່ລາວກິນອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດເຫຼົ່ານັ້ນ. ແຕ່ພໍ່ແມ່ຜູ້ທຸກຍາກທີ່ມີຈິດໃຈລຽບງ່າຍບໍ່ເຂົ້າໃຈເລື່ອງນີ້. ນາງໄດ້ຖືກນໍາພາໂດຍສິ່ງເສບຕິດຂອງຕົນເອງແລະ, ໃນຄວາມກັງວົນຂອງນາງທີ່ຈະລ້ຽງລູກໄດ້ດີ, ນາງສືບຕໍ່ບັງຄັບອາຫານທີ່ບໍ່ດີເຫຼົ່ານັ້ນລົງຄໍຂອງລາວຈົນເຖິງຂອບເຂດທີ່ນາງປຽນເດັກເປັນສິ່ງເສບຕິດທີ່ສົມບູນແບບ, ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງທໍາລາຍສຸຂະພາບແລະຄວາມສຸກຂອງລາວ.

ໃນໄລຍະສອງສາມປີທໍາອິດຂອງຊີວິດຂອງລາວ, ເດັກນ້ອຍກໍ່ມີຄວາມຂີ້ຮ້າຍຕໍ່ສູ້ຕ້ານກັບອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ. ນີ້ແມ່ນເຫັນໄດ້ຊັດເຈນຈາກພະຍາດຂອງເດັກນ້ອຍຈໍານວນຫລາຍແລະຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງກະເພາະອາຫານເລື້ອຍໆທີ່ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບອັດຕາການຕາຍຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ສູງ. ເດັກນ້ອຍແມ່ນໂຮງງານທີ່ສ້າງຂື້ນໃຫມ່, ສົມບູນແບບ. ລາວຈະບໍ່ເຈັບປ່ວຍຖ້າພວກເຮົາສະຫນອງທາດອາຫານທໍາມະຊາດສໍາລັບກິດຈະກໍາໂພຊະນາການປົກກະຕິຂອງອະໄວຍະວະຂອງລາວ.

ການຮັບຮອງເອົາທົ່ວໄປຂອງວັດຖຸດິບ - veganism ແມ່ນວິທີດຽວທີ່ຈະປົດປ່ອຍທັງຫມົດມະນຸດຊາດຈາກການສາບແຊ່ງຂອງພະຍາດຄັ້ງດຽວສໍາລັບທຸກຄົນ. ການຂະຫຍາຍພັນການກິນດິບຕ້ອງເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຄົນປ່ວຍ, ເດັກນ້ອຍເກີດໃໝ່, ຄົນທີ່ມີຈິດໃຈ ແລະສະຕິປັນຍາທີ່ຈໍາເປັນ, ແລະພໍ່ແມ່ທີ່ມີສະຕິປັນຍາຂອງເດັກນ້ອຍທີ່ກິນດິບ, ເຊິ່ງຈະຕ້ອງຖືກຍົກເວັ້ນຈາກເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າທັງໝົດຕາມຮອຍຂອງອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມ. ບໍ່ໃຫ້ລໍ້ລວງລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນນີ້ ການສະໝັກໃຈງົດອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວຈະແກ່ຍາວໄປຈົນຮອດມື້ທີ່ເຈົ້າໜ້າທີ່ຈະເຂົ້າມາ

ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະຈະຕົກລົງທີ່ຈະປະກາດການບັງຄັບໃຫ້ກິນດິບ, ດັ່ງນັ້ນການບັງຄັບໃຊ້ຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງທໍາມະຊາດຢ່າງລະມັດລະວັງຕໍ່ຝູງຊົນທີ່ບໍ່ມີຄວາມຮູ້, ບໍ່ມີຄໍາແນະນໍາ. ເວລາຈະມາຮອດເມື່ອການກິນດິບຈະຊະນະທົ່ວໂລກ. ໃນອະນາຄົດທີ່ເປັນສຸກ, ການປຸງແຕ່ງອາຫານຈະເປັນທີ່ຮູ້ຈັກເປັນອາຊະຍາກໍາ.

ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ສົມມຸດຕິຖານທີ່ຈະຍົກເລີກນິໄສການກິນທີ່ປຸງແຕ່ງໄວຕ້ອງບໍ່ແມ່ນຂໍ້ແກ້ຕົວສໍາລັບການປະຕິເສດຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເຮັດໂດຍມັນ.
ບໍ່ມີໃຜພະຍາຍາມແກ້ໄຂການລັກລອບ, ການປຸ້ນຈີ້ແລະການຄາດຕະກໍາ, ເຖິງແມ່ນວ່າມັນຍັງບໍ່ສາມາດລົບລ້າງໄພພິບັດທີ່ບໍ່ດີຈາກສັງຄົມມະນຸດໄດ້.
ຈຸດສໍາຄັນແມ່ນນັກວິທະຍາສາດຕ້ອງຍອມຮັບໃນຫຼັກການ ແລະ ປະກາດຕໍ່ສາທາລະນະຊົນວ່າ ການດໍາເນີນທຸລະກິດການປຸງ ແຕ່ງອາຫານແມ່ນຜິດພາດ, ຜິດທໍາມະຊາດ ແລະ ອັນຕະລາຍ, ທັງເປັນສາເຫດໂດຍກົງຂອງພະຍາດ. ຄໍາຖາມທີ່ສອງຂອງການເອົາການກິນດິບເຂົ້າໄປໃນການປະຕິບັດຕົວຈິງອາດຈະຖືກປະໄວ້ກັບເຫດການຕໍ່ໄປ.

ປຸງແຕ່ງອາຫານໄດ້ສືບຕໍ່ເກີດການຕິດອາຫານ, ພະຍາດ, ວິທະຍາສາດການແພດແລະການຢາ. ຈຸດປະສົງສຸດທ້າຍຂອງວິທະຍາສາດການແພດແມ່ນການແກ້ໄຂແລະການສ້ອມແປງອະໄວຍະວະ degenerated ແລະ mangled ຂອງມະນຸດ. ແທນທີ່ຈະເປັນວິທະຍາສາດການແພດ, ຜູ້ກິນດິບມີວິທະຍາສາດຫຼືສຸຂະພາບຂອງຕົນ, ຈຸດປະສົງແມ່ນເພື່ອປ້ອງກັນການເສື່ອມເສີຍທີ່ໄດ້ກ່າວມາຂ້າງເທິງແລະຮັບປະກັນຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີ, ມີຄວາມສຸກ, ຍາວແລະສະຫງົບສຸກສໍາລັບຄົນລຸ້ນປັດຈຸບັນແລະອະນາຄົດ. ພະຍາດທັງຫມົດແມ່ນເກີດມາຈາກການລະເມີດກົດຫມາຍຂອງທໍາມະຊາດ. ການກິນດິບບັງຄັບໃຫ້ປະຊາຊົນເຄົາລົບກົດໝາຍເຫຼົ່ານັ້ນ.

ການປະຕິບັດການກິນອາຫານດິບໃນຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍ

ຄວາມຈິງທີ່ວ່າໃນອາຍຸຂອງ 60 ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດຂຽນສາຍເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເນື່ອງມາຈາກກິນດິບ. ເມື່ອ 7 ຫຼື 8 ປີກ່ອນ ຫົວໃຈຂອງຂ້ອຍຢູ່ໃນສະພາບທີ່ບໍ່ດີຈົນເປັນພະຍາດຫົວໃຈເຕັ້ນແບບຫຼືກລ່ຽງບໍ່ໄດ້. ຂ້າພະເຈົ້າໃຊ້ເພື່ອໄດ້ຮັບ breathless ປີນຂັ້ນຕອນບໍ່ຫຼາຍປານໃດ; ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງພຽງພໍທີ່ຈະຍົກຄຸນ້ໍາ. ອາການທ້ອງຜູກ, ຍ່ອຍອາຫານ, ເຈັບຫົວໃຈ, ນອນບໍ່ຫລັບ, ເຈັບຫົວ, ຂີ້ກະເດືອນ, ພະຍາດ gout, sclerosis, ຄວາມດັນເລືອດສູງ, tachycardia, ຫຼອດປອດອັກເສບຊໍາເຮື້ອ, hemorrhoids ແລະເປັນຫວັດເລື້ອຍໆແມ່ນຄູ່ຊີວິດຂອງຂ້ອຍໃນເວລາດົນນານຜ່ານມາ. ຂໍຂອບໃຈກັບການກິນດິບຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບການກໍາຈັດຄວາມຜິດປົກກະຕິທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມດັນເລືອດຂອງຂ້າພະເຈົ້າຢ່າງຖາວອນຈາກ 18-20 ເປັນ 13, ແລະອັດຕາກໍາມະຈອນຂອງຂ້າພະເຈົ້າຈາກ 80-90 ເປັນ 58-60. ໂດຍບໍ່ມີອາການຂອງຄວາມເມື່ອຍລ້າ,

ຂ້ອຍສາມາດຍ່າງໄປ Tajrish ແລະກັບຄືນ (ໄລຍະທາງ 24 ກິໂລແມັດ) ໃນສີ່ຊົ່ວໂມງ, ປີນຂຶ້ນພູເຂົາຄືກັບ
ແບ້, ຍົກກະເປົ໋າຫນັກຂຶ້ນຂັ້ນໄດແລະເມື່ອມີເວລາຂ້ອຍຍ່າງ 12 ກິໂລແມັດເປັນປະຈໍາວັນທໍາມະດາ.
ຂ້າພະເຈົ້າ, ຜູ້ທີ່ເຄີຍເປັນໂຣກປອດອັກເສບຊໍາເຮື້ອແລະຖືກວາງໄວ້ເປັນໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ປີ, ແນ່ນອນ,
ບໍ່ເຄີຍເປັນຫວັດທໍາມະດາໃນສອງສາມປີຜ່ານມາແລະໄດ້ນອນຢູ່ໃນບ່ອນເປີດອາກາດຕະຫຼອດປີ. ລະດູ
ຫນາວແລະໃນລະດູຮ້ອນ, ໂດຍບໍ່ມີການຢ້ານກົວຫນ້ອຍທີ່ສຸດບໍ່ວ່າຈະເປັນເຢັນຫຼື microbes.

ຫລາຍປີກ່ອນ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ມີການໂຈມຕີພະຍາດ gout ທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ບໍ່ສາມາດແຕະຕ້ອງໄດ້
ກະດູກຂອງ toe ໃຫຍ່ຂອງຂ້າພະເຈົ້າ; ມື້ນີ້ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດບິດພວກເຂົາດ້ວຍທຸກຄວາມສາມາດຂອງ
ຂ້າພະເຈົ້າໂດຍບໍ່ມີອາການຂອງຄວາມເຈັບປວດຫນ້ອຍ. ບ່ອນໃດໃນໂລກມີຜົນໄດ້ຮັບທີ່ຄ້າຍຄືກັນໂດຍວິທີການ
ຂອງ atophan, ACTH, digitalis, bromides, iodine, aspirin, ຢາຕ້ານເຊື້ອແລະຢາອື່ນໆຫຼາຍ
ພັນຊະນິດ?

ຫົວໃຈທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ໃນອັດຕາ 58 ເທື່ອຕໍ່ນາທີສາມາດຫມັ້ນໃຈໄດ້ວ່າຈະສືບຕໍ່ເຮັດວຽກເປັນ
ເວລາຫຼາຍປີໂດຍບໍ່ເຄີຍມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນເສັ້ນເລືອດຕັນໃນ. ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂການກິນອາຫານທີ່
ປຸງແຕ່ງເຊັ່ນ: ການຫຼຸດລົງໃນອັດຕາການເຕັ້ນຂອງກໍາມະຈອນເກີດຂື້ນພຽງແຕ່ໃນເວລາທີ່ຫົວໃຈອ່ອນແອ,
ແຕ່ໃນກໍລະນີຂອງຂ້ອຍ, ມັນແມ່ນຜົນທໍາມະຊາດຂອງຄວາມເປັນປົກກະຕິໃນການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະວະ
ຍ່ອຍອາຫານຂອງຂ້ອຍ.

ມັນເປັນສິ່ງ ສຳ ຄັນທີ່ສຸດທີ່ທຸກໆຄັ້ງທີ່ຂ້ອຍພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ກະເພາະອາຫານເກີນປະລິມານ
ປົກກະຕິຫຼາຍເທົ່າຂອງອາຫານ ທຳ ມະຊາດ, ພວກມັນຈະບໍ່ຢູ່ໃນກະເພາະອາຫານດົນ, ແຕ່ຈະເຂົ້າໄປໃນ ລຳ ໄສ້
ໃນເວລາດຽວແລະອອກຈາກຮ່າງກາຍໃນເວລາສອງສາມຊົ່ວໂມງ, ໂດຍບໍ່ມີການປະຕິບັດ. ການເນົ່າເປື່ອຍໃດໆ
ແລະບໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຜິດປົກກະຕິກ່ຽວກັບການຍ່ອຍອາຫານ ຫຼືເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃດໆ
ກໍຕາມ. ພາຍໃຕ້ສະພາບການນີ້, ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງກໍາມະຈອນຂອງຂ້ອຍຈະເພີ່ມຂື້ນບໍ່ເກີນ 4 ຫຼື 5 ເທື່ອຕໍ່
ນາທີ, ໃນຂະນະທີ່ຂ້ອຍພະຍາຍາມ "ພໍໃຈ" ກັບອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງເຊັ່ນ "ມະນຸດທໍາມະດາ," ຫົວໃຈຂອງຂ້ອຍ
ເຕັ້ນທັນທີເຖິງ 85-90. ແລະມັນໃຊ້ເວລາຫຼາຍມື້ເພື່ອໃຫ້ກະເພາະອາຫານຂອງຂ້ອຍກັບມາຮູ້ສຶກເບົາບາງ
ປົກກະຕິ.

ພ້ອມກັບຕົວຂ້ອຍເອງ, ຂ້ອຍກໍ່ລ້ຽງລູກຄົນທີ 3 ເປັນຄົນກິນດິບ.
ນາງມີອາຍຸໄດ້ 7 ປີແລ້ວ, ແຕ່ນາງບໍ່ເຄີຍເອົາອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມເຂົ້າປາກເທື່ອດຽວ. ສຸຂະພາບຂອງນາງແມ່ນ

embodiment ຂອງຄວາມສົມບູນແບບ. ດຽວນີ້ຂ້ອຍສາມາດເຫັນຄວາມແຕກຕ່າງອັນໃຫຍ່ຫຼວງລະຫວ່າງເດັກກິນດິບ ແລະ ເດັກນ້ອຍກິນແລ້ວ. ການລ້ຽງລູກກິນດິບ 100 ຄົນແມ່ນງ່າຍກວ່າເດັກນ້ອຍກິນສຸກດຽວ. ຄົນເຮົາບໍ່ເຄີຍມີໂອກາດທີ່ຈະເປັນຫ່ວງກ່ຽວກັບພະຍາດຂອງເດັກນ້ອຍເຊັ່ນ: ໝາວສັ່ນ ແລະເປັນຫວັດ, ຖອກທ້ອງ ແລະທ້ອງຜູກ, ຫຼືບັນຫາກ່ຽວກັບການກິນອາຫານຂອງເດັກຫຼາຍ ຫຼືໜ້ອຍເກີນໄປ. ນາງມີຄວາມເບີກບານມ່ວນຊື່ນຄືກັບລູກແກະ ແລະທຸກຄັ້ງທີ່ນາງປາດຖະໜານາງໄປໂຕະ ແລະຊ່ວຍຕົນເອງໃນສິ່ງທີ່ນາງມັກກິນ. ນາງຫຼິ້ນ, ຮ້ອງເພງ ແລະເຕັ້ນລໍາຕະຫຼອດມື້ ໂດຍບໍ່ຫົວຊາ, ໂດຍບໍ່ມີການຮ້ອງໄຫ້, ໂດຍບໍ່ມີການສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຫ້ແກ່ຄົນອ້ອມຂ້າງ.

ນາງເຂົ້ານອນໃນເວລາ 8 ໂມງກາງຄືນ ແລະ ຫຼັງຈາກຮ້ອງເພງກັບຕົນເອງໄດ້ສອງສາມນາທີ, ນາງໄດ້ປິດຕາ ແລະນອນຢູ່ຂ້າງເທິງຈົນຮອດ 6 ໂມງເຊົ້າ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ມັນເປັນຄວາມຈິງທີ່ໂດດເດັ່ນທີ່ສຸດວ່າຫຼັງຈາກສອງສາມເດືອນທໍາອິດພວກເຮົາສາມາດຈື່ໄດ້ພຽງແຕ່ສາມຫາສີ່ຄັ້ງເມື່ອນາງຕື່ນນອນໃນເວລາກາງຄືນ. ເລິກ ແລະ ສຽງຄືການນອນຂອງນາງທີ່ບໍ່ມີສຽງລົບກວນ ຫຼືການເຄື່ອນໄຫວເຮັດໃຫ້ນາງຕື່ນ.

ເມື່ອເດັກນ້ອຍອື່ນໆຢູ່ໃນໂຮງຮຽນອະນຸບານນັ່ງຢູ່ໂຕະອາຫານເຊົ້າຂອງພວກເຂົາເພື່ອມີເຂົ້າຈີ່ແລະເນີຍແຂງ, ເຂົ້າຈີ່ແລະມັນເບີ, ເຂົ້າຫນົມຕ່າງໆ, ແລະອື່ນໆ, ນາງເອົາຖົງຫມາກໄມ້ທີ່ນາງເອົາມາຈາກເຮືອນແລະເພີດເພີນກັບມັນຢ່າງງຽບໆ.
ໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາໄປຢ້ຽມຢາມຫມູ່ເພື່ອນ, ນາງເບິ່ງດ້ວຍຄວາມ indifference ຢ່າງສົມບູນຢູ່ໃນຕາຕະລາງຊາ overloaded ອ້ອມຮອບທີ່ຄົນນັ່ງດ້ວຍຕົນເອງແລະ "ມີຄວາມສຸກ" ທຸກປະເພດຂອງ pastries ແລະເຂົ້າຫນົມຫວານ. ນາງບໍ່ເຄີຍສະແດງຄວາມປາດຖະຫນາ, ບໍ່ແມ່ນແຕ່ອອກຈາກຄວາມຢາກຮູ້ຢາກເຫັນ, ເພື່ອໃຫ້ລົດຊາດໃດໆຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມັນເປັນວິທີນີ້ທີ່ເດັກນ້ອຍທີ່ກິນດິບທັງຫມົດຄວນໄດ້ຮັບການລ້ຽງດູ.

ພັນລະຍາຂອງຂ້ອຍ, ຜູ້ທີ່ຂ້ອຍບໍ່ເຄີຍບັງຄັບທັດສະນະຂອງຂ້ອຍ, ຄ່ອຍໆການປ່ຽນແປງລະບົບໂພຊະນາການຂອງນາງສໍາລັບ sake ຂອງເດັກນ້ອຍແລະສຸຂະພາບຂອງນາງ, ໃນປັດຈຸບັນໄດ້ກາຍເປັນອາຫານດິບທີ່ສົມບູນແລະຂ້ອນຂ້າງພໍໃຈກັບສະພາບຂອງນາງ. ເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນ, ນາງໄດ້ປະຖິ້ມຊີ້ນທັງຫມົດແລະຫຼັງຈາກນັ້ນນາງໄດ້ຫຼຸດລົງອາຫານທີ່ບໍ່ມີຊີ້ນທີ່ປຸງແຕ່ງເປັນຫນຶ່ງຫຼືສອງອາທິດຕໍ່ອາທິດ. ເມື່ອເດັກໃຫຍ່ຂຶ້ນອີກໜ້ອຍໜຶ່ງ, ພວກມັນຖືກແທນທີ່ດ້ວຍມັນຕົ້ນຕົ້ມສອງສາມໜ່ວຍ. ໃນທີ່ສຸດ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ຖືກປະຖິ້ມທັງໝົດເມື່ອມື້ໜຶ່ງເດັກຖາມວ່າ, "ມີກິນເໝັນນັ້ນມາຈາກໃສ, ແມ່?" ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ນາງໄດ້ເອົາພຽງແຕ່ບາງໆຂອງເຂົ້າຈີ່ອາຫານທັງຫມົດ, ເຊິ່ງບາງຄັ້ງນາງກິນກັບ walnut, ເດັກນ້ອຍທີ່ບໍ່ເຄີຍເຫັນ.* ມື້ນີ້, ນາງເຫັນຜົນກະທົບອັນມະຫັດສະຈັນຂອງການກິນດິບຕໍ່ຮ່າງກາຍຂອງນາງແລະມັນບໍ່ແປກໃຈ,

ສະນັ້ນ, ນາງຈຶ່ງງົດເຄື່ອງປຸງອາຫານທັງໝົດ. ແລະທັງຫມົດນີ້ແມ່ນສໍາເລັດໂດຍບໍ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ, ເມື່ອການຕັດສິນໃຈໄດ້ຖືກເຮັດໃຫ້ຈິງໃຈ. ເມື່ອບໍ່ມີກິ່ນຂອງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງຢູ່ໃນເຮືອນ, ການກິນດິບກາຍເປັນເລື່ອງທີ່ງ່າຍດາຍຫຼາຍ. ນີ້ແມ່ນວິທີການທີ່ຄວນຈະປະຕິບັດໂດຍພໍ່ແມ່ທັງຫມົດທີ່ມີຄຸນຄ່າສຸຂະພາບຂອງຕົນແລະຮັກລູກຂອງຕົນ.

ນິໄສຊົ່ວທັງໝົດຂອງມະນຸດເປັນຜົນມາຈາກການປຸງແຕ່ງ

ກິນອາຫານ

ການກິນອາຫານດິບຈະຂັບໄລ່ອອກຈາກສະຫນາມກິລາອື່ນໆເຊັ່ນ: ການດື່ມເຫຼົ້າ, ການສູບຢາ, ການຕິດຢາເສບຕິດແລະການຂີ້ຄ້ານ. ສິ່ງເສບຕິດເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ສາມາດໄປພ້ອມກັບການກິນດິບໄດ້ອີກຕໍ່ໄປ. ອຸປະຖໍາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນດາວທຽມຂອງການຕິດອາຫານ.

ໂດຍໄຊຊະນະຂອງການກິນດິບ, ສັນຕິພາບທີ່ຍືນຍົງຈະໄດ້ຮັບການສ້າງຕັ້ງຂື້ນໃນໂລກ ແລະລະຫວ່າງບັນດາປະເທດໃນທີ່ສຸດ. ອາຊະຍາກໍາທັງຫມົດ, ຄວາມກຽດຊັງ, ຄວາມກຽດຊັງ, ຄວາມຈອງຫອງ, ຄວາມອິດສາແລະໂດຍທົ່ວໄປ, ນິໄສຊົ່ວທັງຫມົດຂອງມະນຸດແມ່ນລູກຫລານຂອງການປຸງແຕ່ງ - ກິນ. ດ້ວຍການລະງັບການປຸງແຕ່ງ-ກິນ, ຈິດໃຈຂອງຜູ້ຊາຍຈະສະຫງົບລົງ, ຈິດໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າຈະ entobled ແລະຊີວິດຈະກາຍເປັນງ່າຍດັ່ງນັ້ນຜູ້ຊາຍຈະບໍ່ມີພັນທະທີ່ຈະຈີກເນື້ອຫນັງຂອງແຕ່ລະຄົນຫຼືຂາຍຈິດສໍານຶກຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນສິ່ງເສດເຫຼືອຂອງ pottage ໄດ້.

ແນວຄວາມຄິດຂອງຄາບອາຫານຄວນຈະຈໍາກັດກັບການທົດແທນໂພຊະນາການທີ່ຜິດທໍາມະຊາດໂດຍທໍາມະຊາດ ວິທີການໃຫ້ອາຫານ

ການກິນດິບຢ່າງຄົບຖ້ວນເປັນວິທີດຽວທີ່ຈະປົດປ່ອຍມະນຸດຊາດຈາກພະຍາດຕ່າງໆ. ມາດຕະການເຄິ່ງຫນຶ່ງບໍ່ເຄີຍໃຫ້ແລະຈະບໍ່ໃຫ້ຜົນໄດ້ຮັບໃດໆ. ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂໃນປະຈຸບັນຂອງການປຸງແຕ່ງ - ກິນທັງຫມົດ, ການຄິດໄລ່ທີ່ຍອມຮັບຂອງຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຂອງອາຫານສະເພາະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປະຕິບັດໂດຍບໍ່ມີບັນຊີ. ບໍ່ວ່າຈະເປັນພະຍາດໃດກໍ່ຕາມ, ໃນເວລາທີ່ຄໍາຖາມຂອງອາຫານໄດ້ຖືກປຶກສາຫາລືພວກເຮົາຕ້ອງຄິດພຽງແຕ່ໃນແງ່ຂອງວັດຖຸດິບແລະການປຸງແຕ່ງ, ທໍາມະຊາດແລະຜິດທໍາມະຊາດ, ບໍລິສຸດແລະ degenerate. ຂໍ້ສະເຫນີແນະທີ່ໄດ້ເຮັດໃນທຸກໆມື້ໃນວິທະຍຸ, ໃນຫນັງສືພິມແລະໂດຍວິທີການອື່ນໆກ່ຽວກັບການນໍາໃຊ້ວິຕາມິນສະເພາະ, ແຮ່ທາດແລະທາດໂປຼຕີນ, ແລະຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບກ່ຽວກັບຄຸນຄ່າຂອງພະລັງງານຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນທັງຫມົດ.

ບໍ່ສາມາດປະຕິບັດໄດ້, ບໍ່ມີຄ່າ ແລະເປັນອັນຕະລາຍ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອພວກມັນອີງໃສ່ການໃຊ້ຢາ ແລະອາຫານສັດ.

ໃນການພິຈາລະນາຄຸນສົມບັດຂອງສານອາຫານສ່ວນບຸກຄົນ, ພວກເຮົາບໍ່ຕ້ອງກັງວົນຕົວເອງເລີຍວ່າມີວິຕາມິນໃດຫຼືສ່ວນປະກອບອື່ນໆທີ່ມີຢູ່ໃນສານອາຫານສະເພາະ. ມັນແມ່ນການປະກົດຕົວທີ່ປຽນແປງບໍ່ໄດ້ຂອງສ່ວນປະກອບຕ່າງໆໃນທຸກໆປາກຂອງອາຫານທີ່ຕ້ອງຖືກບັງຄັບ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຮົາຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ວ່າບໍ່ມີອົງປະກອບໃດຂາດຈາກອາຫານທີ່ພວກເຮົາບໍລິໂພກ. ນີ້ແມ່ນກໍລະນີທີ່ພວກເຮົາກິນອາຫານຜັກດິບ, ໃນຂະນະທີ່ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວແມ່ນບໍ່ມີຢູ່ໃນພັນໆຂອງພວກເຂົາ.

ສໍາລັບສັດຕະວັດແລ້ວ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານຫລາຍພັນຄົນໄດ້ເຮັດອາຫານ
ການສຶກສາສະເພາະຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ກັບບັນຫາຂັ້ນສອງເທົ່ານັ້ນແລະບໍ່ໄດ້ພິຈາລະນາຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຈາກໄຟໄຫມ້ເຮືອນຄົວ, ການຄົ້ນຄວ້າຂອງພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ບັນລຸຜົນທີ່ຕ້ອງການແລະ, ຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ, ເນື່ອງຈາກຄວາມຂັດແຍ້ງຈໍານວນຫລາຍຂອງພວກເຂົາ, ພວກມັນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ມະນຸດຊາດ. . ເຖິງແມ່ນວ່ານັກຜັກ, ຜູ້ທີ່ອາດຈະຖືວ່າເປັນຜູ້ທີ່ກ້າວຫນ້າທີ່ສຸດ, ບໍ່ພຽງແຕ່ທົນທານຕໍ່ຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຈາກໄຟໄຫມ້, ແຕ່ພວກເຂົາຍັງໄດ້ເອົາເຂົ້າຈີຂາວແລະນ້ໍາຕານທີ່ຫລອມໂລຫະ, ເຊິ່ງບໍ່ມີສ່ວນປະກອບທີ່ມີຄຸນຄ່າທັງຫມົດ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການສາລະພາບວ່າໃນການເອົາຊະນະສິ່ງເສບຕິດຂອງມະນຸດ, vegetarians ໄດ້ຜ່ານເສັ້ນທາງ steepest. ການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຍາກທີ່ສຸດແມ່ນການລະເວັ້ນຊີ້ນ, ຫລັງຈາກນັ້ນການທົດແທນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຊີ້ນດ້ວຍອາຫານດິບແມ່ນພຽງແຕ່ຂັ້ນຕອນນ້ອຍໆ, ເຖິງແມ່ນວ່າມັນເປັນບາດກ້າວນ້ອຍໆທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງບັນລຸເປົ້າຫມາຍສຸດທ້າຍ. ສະນັ້ນ, ຈຶ່ງຄາດຫວັງວ່າຊາວຜັກກາດທຸກສະຫາຍຈະຍອມຮັບຫຼັກການກິນດິບ ແລະ ຈະເຕົ້າໂຮມກັນພາຍໃຕ້ປ້າຍອັນດຽວກັນ, ເພື່ອເປັນພື້ນຖານຂອງຊີວິດທີ່ມີຄວາມສຸກທີ່ເຄີຍເປັນຄວາມຝັນຂອງມະນຸດຕະຫຼອດມາ.

ໃນຖານະເປັນຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານອາຫານ, ຊື່ສຽງທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ໄດ້ຮັບໄຊຊະນະໃນອາເມລິກາໂດຍ G. Hauser. ແຕ່ເຖິງແມ່ນວ່າ Hauser, ກ້າວຫນ້າຍ້ອນວ່າລາວປຽບທຽບກັບນັກອາຫານອື່ນໆ, ບໍ່ໄດ້ຄໍານຶງເຖິງອັນຕະລາຍທີ່ເຮັດໂດຍການປຸງແຕ່ງອາຫານແລະດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງພະຍາຍາມຟື້ນຟູຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເຮັດຢູ່ໃນເຮືອນຄົວດ້ວຍຢາຕາມໃບສັ່ງແພດ. ຂໍໃຫ້ເຮົາສົມມຸດວ່າຄໍາແນະນໍາຂອງພະອົງເປັນເວລາໜຶ່ງ

ອາດຈະຮັບໃຊ້ຈຸດປະສົງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ. ແຕ່ກຳມະກອນ, ຄົນງານຟາມ ຫຼື ຄົນທຳມະດາຢູ່ຕາມຖະໜົນຫົນທາງໄປຊອກຫາຄ່າທຳນຽມໜຶ່ງພັນໂດລາທີ່ລາວຕ້ອງຈ່າຍ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຂໍ້ມູນວ່າລາວຕ້ອງເອົານ້ຳຕານດຳເທົ່າໃດໃນຕອນເຊົ້າ, ຕອນແລງມີເຊື້ອລາເທົ່າໃດ. , ຫຼືວ່າລາວຕ້ອງກິນວິຕາມິນຊີຈຳນວນເທົ່າໃດພັນຫນ່ວຍຕໍ່ມື້?

ນີ້ບໍ່ແມ່ນວິທີການທີ່ຖືກຕ້ອງ. ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ຈະຮູ້ຈັກທັງຫມົດໂລກຢ່າງລະອຽດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ກັບວັດຖຸດິບທີ່ສໍາຄັນຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ, ເພື່ອປຽນແປງນິໄສໂພຊະນາການໃນປະຈຸບັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍແລະຢຸດເຊົາການແນະນໍາອາຫານສະເພາະແລະວິຕາມິນສ່ວນບຸກຄົນ.

ຜູ້ຊາຍຂອງວິທະຍາສາດຮູ້ວ່າບໍ່ມີຄົນໃດທີ່ກິນອາຫານພຽງແຕ່ເຂົ້າຈີ່, ເຂົ້າຂົ້ວຫຼືຊີ້ນສາມາດຫວັງວ່າຈະມີອາຍຸຍືນ. ແຕ່ຜູ້ຊາຍທໍາມະດາບໍ່ຮູ້ເລື່ອງນີ້. ໃນຄວາມຄິດເຫັນຂອງລາວ, ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ອາຫານທີ່ດີເລີດ. ເຮົາຈະຮັບປະກັນໄດ້ແນວໃດວ່າພາຍໃຕ້ການກົດດັນຂອງຄວາມທຸກຍາກ ບຸກຄົນຈະບໍ່ລ້ຽງຕົນເອງແລະລູກໆດ້ວຍສະບຽງອາຫານແຕ່ຄົນດຽວ ແລະຈະບໍ່ເຮັດໃຫ້ຕົວເອງຖືກທຳລາຍ? ເຖິງແມ່ນວ່ານັກວິທະຍາສາດທີ່ມີຊື່ສຽງທີ່ສຸດ, ຮູ້ຈັກກັບລາວໃນທຸກວິຊາ, ບໍ່ສາມາດຕ້ານທານກັບຄວາມໂລບຂອງຄວາມໂລບຂອງລາວໄດ້ແລະລາວກິນສານທີ່ຖືກສາບແຊ່ງຫຼາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວຂ້າຕົວເອງຊ້າໆແຕ່ແນ່ນອນ, ແລະຂ້າຕົວຕາຍໄວເກີນໄປໂດຍວິທີການ. ມະເຮັງ ຫຼືຫົວໃຈວາຍ. ມັນບໍ່ພຽງພໍ, ສະນັ້ນ, ພຽງແຕ່ເຜີຍແຜ່ແນວຄວາມຄິດເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ໃນປຶ້ມ; ຕ້ອງປຸກລະດົມບັນດາອົງການຂອງລັດໃຫ້ເໝາະສົມ, ເພື່ອແນະນຳການປຽນແປງແບບແຜນການໂດຍພື້ນຖານໃຫ້ແກ່ພຶດຕິກຳໂພຊະນາການຂອງປະຊາຊົນ. ຕ້ອງໄດ້ປະຕິບັດມາດຕະການຢ່າງຕັ້ງໜ້າເພື່ອຈຳກັດສິ່ງເສດເຫຼືອອັນມະຫາສານຂອງສານອາຫານເທື່ອລະກ້າວ ແລະ ຊຸກຍູ້ການບໍລິໂພກອາຫານດິບແລະບໍ່ມີມົນລະພິດ. ຈຸດປະສົງສຸດທ້າຍຂອງອາຫານທຸກປະເພດແມ່ນການກິນດິບ, ເມື່ອຄໍາວ່າ "ອາຫານ" ສູນເສຍຄວາມຫມາຍຂອງມັນແລະໃຫ້ສະຖານທີ່ກັບຄໍາວ່າ NATURAL NUTRITION ຫຼືວັດຖຸດິບທີ່ປະສົມປະສານສໍາລັບໂຮງງານຂອງມະນຸດ.

ການນຳໃຊ້ວິຕາມິນທຽມແລະແຮ່ທາດຕ້ອງເປັນ

ຢຸດ

ປະລິມານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການໃນອາຫານທໍາມະຊາດແຕກຕ່າງກັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ໃນຄວາມຫມາຍວ່າຕໍ່ກັບຫນຶ່ງມິນລິກຣາມຂອງອົງປະກອບຫນຶ່ງອາດຈະມີຫນຶ່ງພັນຂອງ milligram ຂອງອົງປະກອບທີສອງແລະຫນຶ່ງລ້ານຂອງ milligram ຂອງສາມ. ແຕ່ອົງປະກອບທີ່ມີນ້ໍາຫນັກຫນຶ່ງລ້ານຂອງ milligram ເປັນສິ່ງຈໍາເປັນສໍາລັບໂຮງງານຂອງມະນຸດເທົ່າກັບນ້ໍາຫນັກຫນຶ່ງມິນລິກຣາມ. ໃນປັດຈຸບັນ, ໃນລະຫວ່າງການແຕ່ງກິນ, ມັນແນ່ນອນວ່າອົງປະກອບທີ່ມີຢູ່ໃນຮ່ອງຮອຍຂະຫນາດນ້ອຍພຽງແຕ່ຖືກທໍາລາຍໃນຕົວຢ່າງທໍາອິດ.

ຄົນເຮົາອາດສົງໄສວ່າເປັນຫຍັງວັດຖຸດິບທີ່ບົກພ່ອງດັ່ງກ່າວ ໂຮງງານມະນຸດຈຶ່ງບໍ່ຢຸດເຮັດວຽກໃນເທື່ອດຽວ, ດັ່ງທີ່ໂຮງງານທໍາມະດາຈະເຮັດ, ແຕ່ສືບຕໍ່ດໍາເນີນງານເປັນເວລາດົນສົມຄວນ, ສະນັ້ນ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເຂົ້າໃຈຜິດວ່າ ສິ່ງໃດທີ່ຕອບສະໜອງຄວາມຢາກອາຫານຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນໂພຊະນາການ. .

ຄວາມຈິງຂອງເລື່ອງແມ່ນວ່າຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດບໍ່ແມ່ນເລື່ອງທໍາມະດາໂຮງງານ. ມັນເປັນໂລກອັນໃຫຍ່ຫຼວງທີ່ມີລ້ານຄົນຂອງອາໃສ, ໂຮງງານຜະລິດນັບບໍ່ຖ້ວນ, ອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງໆ, ລະບົບ, ຮ້ານຄ້າ, ສະຫງວນ, ແລະອື່ນໆ. ເຖິງແມ່ນວ່າມັນບໍ່ໄດ້ຮັບໂພຊະນາການໃດໆ, ມັນຍັງສາມາດຮັກສາຕົວຂອງມັນເອງໄດ້ເຖິງ 70 ມື້ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນໂດຍການໂທຫາການນໍາໃຊ້ສະຫງວນໄວ້ຂອງມັນ.

ຫຼັງຈາກເຂົ້າໄປໃນອົງການຈັດຕັ້ງ, ສານອາຫານໄດ້ຖືກແຈກຢາຍໃນທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດໂດຍຂະຫນາດກາງຂອງເລືອດແລະແຕ່ລະຈຸລັງໄດ້ຮັບສານທີ່ເຫມາະສົມກັບໂຄງສ້າງແລະຄວາມພິເສດຂອງມັນ. ແຕ່ຈຸລັງຂອງຕ່ອມແລະອະໄວຍະວະຕ່າງໆບໍ່ເອົາຫຍັງຈາກອົງປະກອບທີ່ເສື່ອມໂຊມຈໍານວນຫນ້ອຍທີ່ມີຢູ່ໃນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງຢູ່ໃນແນວພັນຂະຫນາດນ້ອຍເຊັ່ນວ່າສາມາດນັບໄດ້ດ້ວຍນິ້ວມືຂອງຄົນເຮົາ. ພວກເຂົາເຈົ້າສືບຕໍ່ລໍຖ້າ, ໃນຄວາມອຶດຫິວແລະຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ, ຈົນກ່ວາແມ່ບົດຂອງພວກເຂົາຈະຂະຫຍາຍນິ້ວມືຂອງລາວເພື່ອຊ່ວຍຕົນເອງກັບຜັກບົ່ວ, ຜັກຂຽວຫຼືຫມາກໄມ້.

ຜູ້ຊາຍບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າຄວາມອຶດຫິວຂອງຈຸລັງແຕ່ລະຄົນ, ເຖິງແມ່ນວ່າຄວາມອຶດຫິວທີ່ຮຸນແຮງຂອງຕ່ອມແລະຈຸລັງອິນຊີ, ກະເພາະອາຫານຂອງລາວເຕັມ, ການເສບຕິດຂອງລາວມີຄວາມພໍໃຈ, ລາວເອງມີຄວາມພໍໃຈ. ແຕ່ຍັງມີເນື້ອໃນຫຼາຍກວ່ານັ້ນແມ່ນຈຸລັງທີ່ບໍ່ມີຄ່າ, ຂີ້ຄ້ານ ແລະບໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ, ເຊິ່ງ greedily ກິນ "ວັດສະດຸກໍ່ສ້າງທີ່ມີຄວາມສົມດູນຢ່າງເຕັມທີ່" ທີ່ສອດຄ້ອງກັນ.

ໂຄງສ້າງຂອງພວກເຂົາແລະ "ເສີມສ້າງແລະເສີມສ້າງ" ຮ່າງກາຍໂດຍການເພີ່ມປະລິມານຂອງມັນ.

ນີ້ແມ່ນເຫດຜົນວ່າເປັນຫຍັງ 50-60 ກິໂລກໍາຂອງຈຸລັງ superfluous, ທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ, ອັນທີ່ເອີ້ນວ່າຄົນທີ່ມີສຸຂະພາບດີ, ແຂງແລະແຂງແຮງບໍ່ມີສອງສາມຮ້ອຍກຼາມຂອງຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ, ພິເສດ, ໂດຍຫນຶ່ງຫຼືອື່ນໆຂອງຕ່ອມຂອງຕົນອາດຈະເຮັດວຽກເປັນປົກກະຕິ. ແລະຜະລິດຜະລິດຕະພັນທີ່ບໍ່ມີຄວາມຜິດພາດ. ຕາບໃດທີ່ຕ່ອມແລະອະໄວຍະວະຕ່າງໆຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຮັບການດ້ອຍໂອກາດສຸດທ້າຍຂອງຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ, ຜູ້ຊາຍສາມາດ drag ສຸດທີ່ມີຢູ່ແລ້ວຂອງຕົນ somehow; ແຕ່ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໃຊ້ເວລາສຸດທ້າຍ, ຄວາມຕາຍກາຍເປັນສິ່ງທີ່ຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້.

ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຄົນ "ອີ່ມຕົວ", "ແຂງ" ແລະ "ແຂງແຮງ" ຕາຍຍ້ອນການຫິວໂຫຍຂອງຕ່ອມແລະອະໄວຍະວະ. ສໍາລັບຕົວຢ່າງ, ຈຸລັງຫົວໃຈສູນເສຍພະລັງງານແລະຄວາມຍືດຫຍຸ່ນທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການເຮັດໃຫ້ການຫົດຕົວປົກກະຕິ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຫົວໃຈພະຍາຍາມຊ່ວຍປະຢັດສະຖານະການໂດຍການເພີ່ມຈໍານວນຂອງຈຸລັງຂອງມັນ, ເປັນຜົນມາຈາກການທີ່ມັນກາຍເປັນຂະຫຍາຍໃຫຍ່ຂື້ນດ້ວຍຈຸລັງທີ່ສ້າງຂື້ນຈາກທາດໂປຼຕີນຈາກສັດແລະເຂົ້າຈີ່ຂາວ. - ແຕ່ນີ້ບໍ່ມີປະໂຫຍດ, ເພາະວ່າຈຸລັງເຫຼົ່ານີ້ຂາດຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກທີ່ເປັນປະໂຫຍດແລະມັນໃຊ້ເວລາບໍ່ດົນກ່ອນທີ່ອະໄວຍະວະຈະຢຸດເຊົາການຕີທັງຫມົດ.

ພວກເຮົາບໍ່ຮູ້ແນ່ນອນ, ວິທີການຫຼາຍອົງປະກອບທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປ ການເຮັດເມັດເຂົ້າສາລີ ຫຼືພືດຜັກອື່ນໆ. ໃຫ້ພວກເຮົາເອົາສົມມຸດຕິຖານ, ຕົວເລກໂດຍປະມານ, ເວົ້າວ່າ 10,000. ໂດຍກົດ ໝາຍ ພື້ນຖານທີ່ສຸດຂອງ ທຳ ມະຊາດແລ້ວພວກເຮົາຄວນໃຫ້ເຫດຜົນວ່າວັດຖຸດິບທີ່ ຈຳ ເປັນ ສຳ ລັບໂຮງງານຂອງມະນຸດແມ່ນປະກອບດ້ວຍສານຕ່າງໆ 10,000 ຊະນິດ, ແລະໃນການສະໜອງ ວັດສະດຸເຫຼົ່ານັ້ນ, ມັນເປັນສິ່ງ ສຳ ຄັນທີ່ຈະຕ້ອງລະມັດລະວັງໂດຍສະເພາະວ່າສ່ວນປະກອບ ໜຶ່ງ ຫຼືສ່ວນປະກອບອື່ນໆບໍ່ແມ່ນ. ຂາດ.

ນີ້ແມ່ນລະບົບທໍາມະຊາດທີ່ສຸດສໍາລັບການຮັບປະກັນການດໍາເນີນງານປົກກະຕິຂອງໂຮງງານຂອງມະນຸດ.

ບັດນີ້ໃຫ້ພວກເຮົາເບິ່ງວິທີການອາຫານການກິນທີ່ຕົ້ມສຸກແລ້ວ ອາຍຸແມ່ນ. ຜູ້ຊາຍປະຕິບັດການທໍາລາຍມະຫາຊົນຂອງສານທີ່ຈໍາເປັນເຫຼົ່ານັ້ນແລະບໍາລຸງລ້ຽງຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາດ້ວຍອົງປະກອບຂອງພວກມັນພຽງແຕ່ສອງສາມຊະນິດ.

ຫຼັງຈາກຫຼາຍປີຂອງການຄົ້ນຄວ້າ biologists ເຈັບປວດໄດ້ພົບເຫັນວ່າມີພຽງແຕ່ 1015 ຂອງສານໃນເນີຍແຂງ, ມັນເບີ, ຕັບຫຼືສະຫມອງ. ຄາດວ່າຈະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາລະພາບວ່າ ຍ້ອນການອອກແຮງງານມາດົນນານ ເຂົາເຈົ້າໄດ້ພົບເຫັນວ່າອາຫານດັ່ງກ່າວມີພຽງ 10-15 ອັນ.

ຊະນິດທີ່ເສື່ອມໂຊມ, ບໍ່ສົມດູນ, ມີສານພິດ, ການເສື່ອມສະພາບແລະສານທີ່ຕາຍແລ້ວ, ແລະອົງປະກອບທີ່ປະກອບເປັນວັດຖຸດິບຂອງພວກເຮົາ, 9990 ຊະນິດແມ່ນຂາດ, ດັ່ງນັ້ນ, ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນຈຶ່ງຂາດແຄນ, ເປັນອັນຕະລາຍແລະເປັນອັນຕະລາຍທີ່ການນໍາໃຊ້ເປັນສານອາຫານຕ້ອງບໍ່ມີ. ແນະນໍາໂດຍໃຜ. ແຕ່ແທນທີ່ຈະ, ພວກເຂົາເຈົ້າລະບຸຫນຶ່ງໂດຍຫນຶ່ງຊື່ຂອງສານທັງຫມົດທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຈັດການເພື່ອຊອກຫາຢູ່ໃນອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນ, ພວກເຂົາເຈົ້າອະທິບາຍຢ່າງລະອຽດກ່ຽວກັບຫນ້າທີ່ຂອງເຂົາເຈົ້າໃນໂພຊະນາການແລະ, ຫຼັງຈາກ enumerated ຄຸນສົມບັດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ພວກເຂົາເຈົ້າແນະນໍາໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເປັນ "ປະໂຫຍດ" ທາດອາຫານ. ບໍ່ແມ່ນຄໍາເວົ້າທີ່ເຂົາເຈົ້າກ່າວເຖິງການຂາດສານອາຫານຫຼາຍພັນຊະນິດ, ແລະພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບບົດບາດຂອງເຂົາເຈົ້າໃນໂພຊະນາການ ຫຼືຜົນເສຍຫາຍທີ່ຕິດຕາມມາຕະຫຼອດ.

ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ການພິຈາລະນາເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນລັກສະນະທີ່ສໍາຄັນຂອງຄໍາຖາມ.

ມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການ borne ຢູ່ໃນໃຈວ່າ manifold ດັ່ງນັ້ນຫນ້າທີ່ຂອງວັດຖຸດິບ

ອາຫານໃນສິ່ງມີຊີວິດທີ່ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ຊາຍມະຫັດສະຈັນບາງຄົນມາຮູ້ຈັກພວກມັນທັງຫມົດ, ຕະຫຼອດຊີວິດຈະບໍ່ພຽງພໍສໍາລັບຄໍາອະທິບາຍພຽງແຕ່ຂອງພວກເຂົາ. ພວກເຮົາຕ້ອງຖືວ່າເປັນຫນຶ່ງໃນກົດເກນປະຖົມຂອງໂພຊະນາການຄວາມຈິງທີ່ວ່າບໍ່ມີອົງປະກອບໂພຊະນາການສາມາດຮັບໃຊ້ຈຸດປະສົງທີ່ແທ້ຈິງຂອງມັນຖ້າມັນຖືກປະຕິບັດຢູ່ໂດດດ່ຽວ, ນອກເຫນືອຈາກທັງຫມົດ.

ໃນເວລາທີ່ຫນຶ່ງຊີ້ໃຫ້ເຫັນເຖິງແມ່ນວິທະຍາສາດທີ່ມີຊື່ສຽງຫຼາຍທີ່ສຸດວ່າມີບໍ່ມີຮ່ອງຮອຍຂອງວິຕາມິນໃດໆໃນເຂົ້າຈີ່ຂາວທີ່ລາວກິນ, ລາວຕອບ, ໂດຍບໍ່ມີການລັງເລຢ່າງຫນ້ອຍ, ວ່າລາວຍັງກິນອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນ, ດ້ວຍເຫດຜົນເທົ່າທຽມກັນ, ຊ່າງເຮັດດິນຈີ່ສາມາດວາງດິນຈີ່ຂອງລາວຕະຫຼອດມື້ແລະຍົກກໍາແພງຂອງລາວໂດຍບໍ່ມີປູນ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນ. ໂຕ້ຖຽງວ່າມີບາງຄັ້ງທີ່ລາວໃຊ້ປູນ, ຄືກັນ. ດັ່ງກ່າວເປັນຕາບອດທີ່ເປັນສາເຫດມາຈາກການຕິດອາຫານ.

ເຂົ້າຈີ່ຂາວແມ່ນຫຍັງຖ້າບໍ່ແມ່ນທາດແປ້ງ, ນ້ໍາຕານ, ໄຂມັນ, ທາດໂປຼຕີນແລະເກືອທີ່ຕາຍແລ້ວຫຼາຍຊະນິດ - ເວົ້າອີກຢ່າງຫນຶ່ງ, ມີພຽງແຕ່ຂີ້ເຖົ່າທີ່ບໍ່ມີຊີວິດຂອງອົງປະກອບຂອງ 10,000 ເທົ່ານັ້ນທີ່ປະກອບເປັນວັດຖຸດິບຂອງພວກເຮົາ? ນ້ ໍາ ຕານທີ່ຫລອມໂລຫະແມ່ນຫຍັງຖ້າບໍ່ແມ່ນ ໜຶ່ງ ໃນ 10,000 ຂ້າງເທິງ? ຊີ້ນແມ່ນຫຍັງຖ້າບໍ່ມີທາດໂປຼຕີນທີ່ມີສານພິດແລະຮ່ອງຮອຍຂອງອົງປະກອບທີ່ເສື່ອມໂຊມຈໍານວນຫນ້ອຍ? ແຕ່, ຜູ້ຊາຍເຮັດໃຫ້ກະເພາະອາຫານຂອງລາວເຕັມທີ່ດ້ວຍສານຈໍານວນຫນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ແລະເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະຂອງລາວຂາດສານອາຫານທີ່ຈໍາເປັນຫຼາຍພັນຊະນິດ. ກ່ຽວກັບຄວາມຜິດປົກກະຕິທີ່ເກີດຂື້ນໃນອະໄວຍະວະຂອງລາວ,

ຄົນເຮົາອາດຈະເກີດຂື້ນ

ຄວາມຄິດບາງຢ່າງໂດຍການໄປຢ້ຽມຢາມໂຮງໝໍຫຼືກວດເບິ່ງຮູບປະກອບໃນປື້ມແບບຮຽນທາງການແພດ. ການຜິດປົກກະຕິທີ່ຂີ້ຮ້າຍ, ບາດແຜແລະບາດແຜດັ່ງກ່າວສາມາດເກີດຂື້ນໄດ້ແນວໃດ, ຖ້າບໍ່ຂາດສານອາຫານຊັ້ນສູງ?

ເຖິງແມ່ນວ່ານັກວິທະຍາສາດມາຮອດປັດຈຸບັນໄດ້ຄົ້ນພົບພຽງແຕ່ 40-50 ຊະນິດຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການຫຼາຍພັນຊະນິດ, ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ຂອງວັນນະຄະດີທາງການແພດແມ່ນອຸທິດໃຫ້ຄໍາອະທິບາຍກ່ຽວກັບຜົນກະທົບຂອງສານເຫຼົ່ານັ້ນ, ເຊິ່ງກໍ່ເປັນພື້ນຖານຂອງກິດຈະກໍາທາງການແພດອື່ນໆຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ນອກນີ້, ສະຖານທີ່ການຄ້າອັນກວ້າງຂວາງໄດ້ແຜ່ຂະຫຍາຍໄປທົ່ວທັງລວງກວ້າງແລະກວ້າງຂອງໂລກເພື່ອຜະລິດ ແລະ ຈໍາໜ່າຍສານດັ່ງກ່າວ.

ພວກເຮົາອາດຈະເຂົ້າໃຈດີວ່າສະຖານະການຈະເປັນແນວໃດ, ແທນທີ່ຈະເປັນອົງປະກອບ 40-50 ເຫຼົ່ານັ້ນ, ນັກວິທະຍາສາດການຄົ້ນຄວ້າປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນມື້ຫນຶ່ງໃນການຄົ້ນຫາ 400 ຫຼື 500, ບໍ່ໄດ້ເວົ້າເຖິງ 4,000 ຫຼື 5,000 ຊະນິດຂອງສານ. ຜູ້ຊາຍຂອງມື້ນີ້ເບິ່ງຄືວ່າໄດ້ສູນເສຍການເບິ່ງເຫັນຄວາມສົມບູນຂອງວັດຖຸດິບທີ່ແທ້ຈິງທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບຮ່າງກາຍຂອງລາວ; ເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນການກໍາຈັດທັນທີທັນໃດຂອງລາວຫຼືລາວເຫັນວ່າມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະໄດ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ. ສະນັ້ນ ລາວຕ້ອງຊອກຫາທຸກມູມ ແລະ ແຈເພື່ອຊອກຫາພວກມັນເທື່ອລະອັນເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງສິ່ງມີຊີວິດຂອງລາວ. ນັກວິທະຍາສາດຄົ້ນຄ້ວາຖືວ່າເປັນວິທະຍາສາດພຽງແຕ່ສານທີ່ສູດທີ່ຮູ້ຈັກກັບພວກມັນແລະຖືກພິມອອກໃນປື້ມ. ຍ້ອນວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບສູດຄົບຖ້ວນຂອງສ່ວນປະກອບຂອງເມັດເຂົ້າສາລີ, ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຫັນຫຍັງທາງວິທະຍາສາດໃນມັນ. ມັນເປັນສານ "ທົ່ວໄປ" ທີ່ຫາໄດ້ງ່າຍ, ອຸດົມສົມບູນຢູ່ທົ່ວທຸກແຫ່ງແລະເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັບທຸກໆຄົນ. ແຕ່ມັນເປັນເລື່ອງທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍເມື່ອພວກເຂົາປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນການຄົ້ນພົບອົງປະກອບໂພຊະນາການໃຫມ່ແລະຊອກຫາສູດຂອງມັນ. ມັນຫຼັງຈາກນັ້ນກາຍເປັນວິທະຍາສາດ; ການຄົ້ນພົບຂອງມັນໄດ້ຖືກຍົກຍ້ອງວ່າເປັນໄຊຊະນະອັນຍິ່ງໃຫຍ່ໃນດ້ານການແພດແລະ, ສິ່ງທີ່ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ມັນແນະນໍາຄວາມສົດຊື່ນແລະຄວາມກະຕືລືລົ້ນເຂົ້າໄປໃນໂຮງງານ, ຮ້ານຂາຍຢາແລະຄລີນິກ. ແລະ ທັງໝົດນີ້ກໍ່ຍ້ອນວ່າມະນຸດບໍ່ຢາກໃຫ້ເຂົ້າຈີ່ຂາວຂອງຕົນ.

ມາຮອດປະຈຸ, ປະຊາຊົນຕ້ອງຍອມຮັບວ່າວິທີດຽວທີ່ຈະກໍາຈັດພະຍາດແມ່ນທໍາອິດເພື່ອຈໍາກັດຢ່າງເຂັ້ມງວດແລະຫຼັງຈາກນັ້ນຫ້າມການທໍາລາຍມະຫາຊົນຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການຂອງພວກເຮົາ.

ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາດັ່ງກ່າວ, ບັນດາອົງການທີ່ຮັບຜິດຊອບຕ້ອງປະຕິບັດການໂຄສະນາຢ່າງເຂັ້ມງວດແລະຕ້ອງໃຊ້ມາດຕະການຢ່າງຕັ້ງໜ້າເພື່ອສະກັດກັ້ນການທໍາລາຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ

ອົງປະກອບໂພຊະນາການ. ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ຮັບອາຫານປະເພດໃໝ່ຈາກການປະສົມຂອງວັດຖຸດິບ ແລະ ແນະນຳ ໃຫ້ສາທາລະນະຊົນ, ນິໄສໂພຊະນາການຂອງພວກມັນຈະມີການປ່ຽນແປງເທື່ອລະກ້າວ. ດັ່ງນັ້ນ, ພະຍາດທີ່ ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ມະນຸດໃນປັດຈຸບັນຈະຖືກກຳຈັດອອກໄປເລື້ອຍໆແລະເສດຖະກິດອັນໃຫຍ່ຫຼວງ ຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຕໍ່ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການດໍາລົງຊີວິດຂອງພວກເຮົາ.

ກ່ອນທີ່ພວກເຮົາຈະເປັນຄົນກິນດິບ, ຄອບຄົວຂອງພວກເຮົາເຄີຍກິນເຂົ້າຈີ່ມື້ລະໜຶ່ງກິໂລ, ແຕ່ ປັດຈຸບັນເຂົ້າສາລີໜຶ່ງກິໂລຍັງຄົງຢູ່ແຕ່ 8 ຫາ 10 ມື້. ໃນອາຫານເຂົ້າຈີ່ຂາວຂ້ອຍຄວນຈະຕາຍໄປດົນແລ້ວ, ແຕ່ຍ້ອນ ເຂົ້າສາລີທີ່ໃຫ້ຊີວິດຂ້ອຍຍັງມີຊີວິດຢູ່, ແລະຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າຂ້ອຍຈະມີຊີວິດອີກຢ່າງໜ້ອຍ 40-50 ປີ.

ການປຽບທຽບລະຫວ່າງສຸຂະພາບຂອງການກິນອາຫານດິບແລະ ເດັກນ້ອຍທີ່ກິນແລ້ວແມ່ນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຢືນຢັນເຖິງອັນຕະລາຍທີ່ເກີດຈາກການກິນອາຫານທີ່ ປຸງແຕ່ງແລ້ວ

ກ່ອນອື່ນໝົດ, ຫຼັກການດັ່ງກ່າວຕ້ອງໄດ້ຮັບການນຳໃຊ້ໃນສວນກ້າເດັກ, ບ້ານເດັກ, ໂຮງໝໍ ແລະ ຮ້ານອາຫານ, ແລະຄວນໄດ້ຮັບຄວາມນິຍົມຊົມຊອບຈາກການໂຄສະນາໃນບັນດາປະຊາຊົນຢ່າງ ກວ້າງຂວາງ. ດ້ວຍຂໍ້ເທັດຈິງທີ່ຊັດເຈນແລະບໍ່ສາມາດປະຕິເສດໄດ້ດັ່ງທີ່ຂ້ອຍໄດ້ນຳສະເໜີ, ຫວັງວ່ານັກວິທະຍາສາດ ທີ່ມີສາຍຕາຊັດເຈນຈະເຮັດວຽກໃນເວລາດຽວກັນ. ແຕ່ຖ້າພວກເຂົາຕ້ອງການມີຫຼັກຖານທີ່ແນ່ນອນ, ຂ້າພະເຈົ້າສະເຫນີການທົດສອບຕໍ່ໄປນີ້. ໃຫ້ເດັກນ້ອຍໃນບ້ານໜຶ່ງຂອງເດັກນ້ອຍແບ່ງອອກເປັນ 2 ກຸ່ມເທົ່າທຽມ ກັນ, ກຸ່ມໜຶ່ງຄວນລ້ຽງດ້ວຍວິທີການແພດໃນປະຈຸບັນ, ອີກກຸ່ມໜຶ່ງຄວນລ້ຽງດ້ວຍຫຼັກການກິນດິບ. ຈາກນັ້ນ ໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງສອງກຸ່ມສົມທຽບກັນ. ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ມີຄວາມສົງໃສວ່າສິ່ງໃດກໍ່ຕາມທີ່ຖືກຕ້ອງຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ ມັນຈະເຫັນໄດ້ຊັດເຈນກັບໂລກທັງຫມົດທີ່ມີສອງລະບົບ), ໂພຊະນາການແມ່ນວິທະຍາສາດແລະມະນຸດສະທຳຢ່າງ ແທ້ຈິງ. ຜົນໄດ້ຮັບດຽວກັນອາດຈະໄດ້ຮັບໂດຍການດັດແປງວິທີການສໍາລັບການປິ່ນປົວຄົນເຈັບໃນໂຮງຫມໍ.

ຜູ້ຄົນທີ່ມີຈິດໃຈລຽບງ່າຍຫຼາຍຄົນອາດຄັດຄ້ານການທົດສອບໃນພື້ນທີ່ວ່າມັນເປັນບາບຫຼືບາດເຈັບທີ່ຈະ ປະຕິບັດ “ການທົດລອງ” ດັ່ງກ່າວກັບເດັກນ້ອຍ.
ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຖ້າຄົນດັ່ງກ່າວຄິດເລິກເຊິ່ງ, ພວກເຂົາຈະເຫັນວ່າມັນບໍ່ແມ່ນການທົດລອງເພື່ອປົກປ້ອງຊີວິດແລະ ສຸຂະພາບຂອງເດັກໂດຍການໃຫ້ອາຫານລາວດ້ວຍການລວບລວມອົງປະກອບໂພຊະນາການທີ່ບໍລິສຸດ.

ໂດຍທໍາມະຊາດສໍາລັບອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ. ການທົດລອງຕົວຈິງແມ່ນການທົດສອບທີ່ບໍ່ມີມະນຸດສະທໍາທີ່ດໍາເນີນພາຍໃຕ້ການນໍາພາຂອງວິທະຍາສາດທີ່ມີສາມສັງເຄາະບາງຊະນິດທີ່ບໍ່ຄ່ອຍຮັບຮູ້ຢູ່ໃນຫ້ອງທົດລອງ, ເປັນຜົນມາຈາກການມີເດັກນ້ອຍຫຼາຍລ້ານຄົນອອກຈາກຊີວິດໃນໄວເດັກ, ເຮັດໃຫ້ພໍ່ແມ່ຂອງເຂົາເຈົ້າຂົມຂື່ນ. ຄວາມໂສກເສົ້າ. ການທົດລອງແມ່ນການດໍາເນີນງານທີ່ຫຼິ້ນກັບສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນໂດຍ 1,001 degenerated foodstuffs ແລະສາມພິດແລະສ້າງພະຍາດໃຫມ່. ພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ຖືກຕັ້ງຊື່ຢ່າງໂງ່ຈ້າວ່າພະຍາດຂອງອາລະຍະທໍາ, ໂດຍບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຫນ້າອັບອາຍຢ່າງຫນ້ອຍໃນ "ອາລະຍະທໍາ" ແລະບໍ່ສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນວ່າເງື່ອນໄຂທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດດັ່ງກ່າວອາດຈະເອີ້ນວ່າຄວາມໂງ່ຈ້າ, ປາເຖື່ອນຫຼືປາທໍາມະຊາດ, ແຕ່ບໍ່ເຄີຍມີອາລະຍະທໍາ.

ສະຖາບັນວິທະຍາສາດແລະອົງການຂອງລັດທີ່ຮັບຜິດຊອບຕ້ອງ ກວດກາບັນຫາການກິນດິບ ໂດຍບໍ່ມີການເພີ່ມເຕີມ ຊັກຊ້າ

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສະເຫນີເປັນຮາກແລະໃນເວລາດຽວກັນເປັນວິທີການງ່າຍດາຍແລະທໍາມະຊາດໂດຍທີ່ມະນຸດຈະໄດ້ຮັບການປົດປອຍຈາກທຸກພະຍາດຢູ່ໃນໂລກ. ນີ້ແມ່ນເລື່ອງສໍາຄັນທີ່ບັນດານັກວິທະຍາສາດ, ທ່ານໝໍ, ນັກປັນຍາຊົນ ແລະ ບັນດາອົງການຮັບຜິດຊອບຂອງລັດ ຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງທັນການ. ພວກເຂົາຕ້ອງພິສູດຢ່າງເປີດເຜີຍວ່າຂ້ອຍຜິດໃນທັດສະນະຂອງຂ້ອຍແລະປະຕິເສດພວກເຂົາໂດຍການທົດລອງພື້ນຖານ, ຫຼືພວກເຂົາຕ້ອງຢືນຢັນຄວາມຈິງຂອງພວກເຂົາແລະດໍາເນີນຂັ້ນຕອນທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອປະຕິບັດ. ໂດຍສະເພາະ, ຖ້າ indifference ຫຼື silence ໃດໄດ້ຮັບການສະແດງໂດຍທ່ານຫມໍ, ມັນອາດຈະ construed ໂດຍປະຊາຊົນທົ່ວໄປເປັນກໍລະນີທີ່ຈະແຈ້ງຂອງຄວາມບໍ່ເຕັມໃຈໃນສ່ວນຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດ, ເພື່ອໃຫ້ພາກສະຫນາມຫຼືການດໍາເນີນງານຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະບໍ່ໄດ້ຫຼຸດລົງ. ສ່ວນບຸກຄົນ, ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ເຊື່ອວ່ານີ້ແມ່ນຄວາມຈິງໂດຍທົ່ວໄປ, ເນື່ອງຈາກວ່າມີມະນຸດຈໍານວນຫນ້ອຍອາດຈະ ruthless ນັ້ນ; ແຕ່ທ່ານ ໝໍ ຕ້ອງໃຫ້ຫຼັກຖານໃນທາງບວກວ່າພວກເຂົາມີເປົ້າ ໝາຍ ສູງແລະສູງກ່ວາການຫາເງິນ, ແລະໃນຄວາມເປັນຈິງ, ຈຸດປະສົງຂອງພວກເຂົາແມ່ນການບໍລິການວິທະຍາສາດ, ການບໍລິການຂອງມະນຸດ.

ບັນດາທ່ານໝໍທີ່ສູງສົ່ງ, ມີຈິດໃຈຂອງປະຊາຊົນ ແລະເຫັນແກ່ຕົວ ບັນລຸເປົ້າໝາຍທີ່ຕ້ອງການໂດຍການຍອມຮັບການກິນດິບ, ໃນຂະນະທີ່ທ່ານໝໍທີ່ບໍ່ມີມະນຸດສະທໍາ, ເຫັນແກ່ຕົວ ແລະມີຄວາມໂລບເຫັນໃນການສູນເສຍສ່ວນຕົວຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຖືກກ່າວຫາຂອງການປ່ຽນແປງຮີດຄອງປະເພນີເລິກພຽງແຕ່ສາມາດເປັນຂໍ້ແກ້ຕົວ flimsy ກັບ

ບັງຄັບຜົນປະໂຫຍດຂອງຕົນເອງຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງຂອງຄົນຊົ່ວ. ການຄົ້ນພົບການກິນດິບແມ່ນໂອກາດທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະຈໍາແນກຜູ້ສູງສົ່ງຈາກຄວາມໂງ່, ດີຈາກຄວາມຊົ່ວ, ຄົນສະຫລາດຈາກຄົນບໍ່ສະຫລາດ.

ບໍ່ມີກິດຈະກໍາໃດທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານມະນຸດສະທໍາຫຼາຍກວ່າການຂະຫຍາຍພັນຂອງອາຫານດິບ. ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ຈະປຸກມະນຸດຊາດທັງຫມົດຈາກການນອນຫລັບຫຼາຍສັດຕະວັດຂອງຕົນ, ເປີດຕາຂອງຕົນ, ສັ່ນມັນອອກຈາກຄວາມງົ່ວງຊຶມຂອງຕົນແລະປົດປ່ອຍມັນຈາກຝັນຮ້າຍໃນປັດຈຸບັນ. ຄົນຮັ່ງມີຕ້ອງບໍລິຈາກເງິນຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອເຫດນີ້; ປັນຍາຊົນສະຫມອງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນເພື່ອສ້າງຕັ້ງສັງຄົມ, ສ້າງຕັ້ງສະໂມສອນ, ພິມຫນັງສືພິມແລະຫນັງສືພິມ.

ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ມັນ ຈຳ ເປັນຕ້ອງສ້າງ sanatoria ທີ່ກວ້າງຂວາງພ້ອມດ້ວຍສິ່ງ ອຳ ນວຍຄວາມສະດວກທັງໝົດ ສຳ ລັບການພັກຜ່ອນ, ຄວາມມ່ວນແລະກິລາ, ແລະດ້ວຍວິທີ "ຈໍາຄຸກ" ສອງສາມເດືອນເພື່ອປິ່ນປົວ, ຟື້ນຟູ, ປາດສະຈາກຄວາມລໍາອຽງທີ່ ທຳ ລາຍ, ແລະຊ່ວຍແລະໃຫ້ຄວາມສະຫວ່າງແກ່ຄົນເຫຼົ່ານັ້ນ. ຜູ້ທີ່ຂາດຂໍ້ມູນທີ່ຈໍາເປັນແລະ willpower. ມັນມີປະໂຫຍດຫຼາຍ ແລະສົມຄວນທີ່ຈະອຸທິດເງິນ ແລະພະລັງງານເພື່ອຈຸດປະສົງນີ້ຫຼາຍກວ່າການກໍ່ສ້າງອາຄານທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດທີ່ພວກເຮົາບໍ່ຕ້ອງການເຊັ່ນ: ໂບດ ຫຼືໂຮງຮຽນ ແລະໂຮງໝໍ. ການກິນດິບເປັນຈຸດສໍາຜັດທີ່ເຮົາສາມາດກວດສອບໄດ້ວ່າປັນຍາຊົນໃດຢູ່ໃນການຄອບຄອງຂອງການຕັດສິນແບບເສລີ ແລະບໍ່ມີຂອບເຂດ, ຫຼືໃຜສົນໃຈສຸຂະພາບ ແລະສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນຢ່າງແທ້ຈິງ. ມັນແມ່ນຢູ່ໃນຈົດຫມາຍຂອງຄໍາທີ່ປະຫວັດສາດຈະບັນທຶກຊື່ຂອງຄົນດັ່ງກ່າວ.

ມັນບໍ່ມີບາບທີ່ຈະເວົ້າຄວາມຈິງ

ບາງຄົນກ່າວຫາຂ້ອຍວ່າມີລີ້ນແຫຼມ. ໃນເວລາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໂທຫາຜູ້ຂ້າທີ່ປຸງແຕ່ງ, ຜູ້ກິນ, filicides ແລະຄະດີອາຍາ, ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ໄດ້ກ່າວຫາ; ຂ້າພະເຈົ້າພຽງແຕ່ເວົ້າຄວາມຈິງ, ຂົມຂື່ນທີ່ຄວາມຈິງອາດຈະເປັນ.

ເມື່ອແມ່ເອົາອາຫານຮ້ອນໆໃສ່ປາກຂອງລູກທີ່ຮັກຂອງນາງດ້ວຍມືທີ່ລະວັງຕົວເອງ, ລາວເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະຂອງລູກອ່ອນເພຍ ແລະເຮັດໃຫ້ລູກເຈັບປວຍເຖິງຕາຍ. ເມື່ອທ່ານ ໝໍ ກະກຽມອາຫານທີ່ "ມີທາດອາຫານ" ແລະ "ຍ່ອຍງ່າຍ" ສໍາລັບເດັກນ້ອຍແລະ

prescribes ຢາຄຸມກຳເນີດຂອງວິຕາມິນປອມໃນຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຂອງຜັກແລະຫມາກໄມ້, ເຂົາ commits ເປັນການກະທຳຜິດຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

ທຸກໆມື້ຂ້າພະເຈົ້າສັງເກດເຫັນວິທີການ, ໂດຍຄວາມແປກປະຫລາດຂອງໂຊກຊະຕາ, ຄົນອ່ອນແອແລະ ພະຍາດຖືວ່າການປິ່ນປົວສານທີ່ເປັນສາເຫດຂອງພະຍາດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະກິນພວກມັນຢ່າງໂລບມາກ, ໃນຂະນະທີ່, ກົງກັນຂ້າມ, ພວກເຂົາຫລີກລ້ຽງຄວາມຢ້ານເທົ່ານັ້ນ. ສານ (ຜັກແລະຫມາກໄມ້ດິບ) ທີ່ ສາມາດຟື້ນຟູໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີສຸຂະພາບ, ພຽງແຕ່ຍ້ອນວ່າພວກເຂົາຖືວ່າພວກເຂົາເປັນສາເຫດຂອງຄວາມທຸກທໍລະມານ ຂອງພວກເຂົາ. ຊີວິດຫຼາຍລ້ານຄົນຖືກເສຍສະລະເພາະຄວາມຄິດຜິດອັນຮ້າຍແຮງນີ້. ບຸກຄົນທີ່ເຈາະເຂົ້າໄປໃນ ຄວາມເລິກອັນເຕັມທີ່ຂອງຄວາມໂສກເສົ້າບໍ່ສາມາດຮັກສາຄວາມເຢັນແລະ indifferent.

ບໍ່ມີສິ່ງກີດຂວາງທາງດ້ານກົດໝາຍຕໍ່ກັບການທຳລາຍ ວັດຖຸດິບມີຈຸດປະສົງສຳລັບໂຮງງານມະນຸດ

ໃນເວລາທີ່ຂີ້ບົກພ່ອງເລັກນ້ອຍມາກັບແສງສະຫວ່າງໃນຄວາມສົມດູນທີ່ເຫມາະສົມຂອງ ວັດຖຸດິບທີ່ສະໜອງໃຫ້ອຸດສາຫະກຳຂອງເມືອງໜຶ່ງ, ຜູ້ຮັບຜິດຊອບຖືກກ່າວຫາວ່າມີຄວາມລະເລີຍ ແລະ ນຳເອົາໄປຈອງ, ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ທີ່ກະທຳການປອມແປງທີ່ຂີ້ກຽດທີ່ສຸດໃນວັດຖຸດິບທີ່ຈຳເປັນສຳລັບ ການເຮັດວຽກທີ່ເໝາະສົມຂອງໂຮງງານມະນຸດມັກຈະບໍ່ມີສິ່ງເສດເຫຼືອ. ໃນສະຕະວັດຂອງຄວາມກ້າວຫນ້າທາງ ວິທະຍາສາດໃນປະຈຸບັນ, ຄົນໂງ່ທີ່ສຸດແລະໂງ່ທີ່ສຸດມີສິດຢ່າງແທ້ຈິງທີ່ຈະຊອກຫາວິທີການໃຫມ່ຂອງການເສື່ອມ ສະພາບຂອງອາຫານທຳມະຊາດ, ແລະ concoct ແລະສະເຫນີຂາຍຂອງກິນໄດ້ ridiculous ທີ່ສຸດ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ ແປກປະຫລາດເປັນພິເສດແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່ານັກວິທະຍາສາດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່, ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານ cytologist ທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່, ຜູ້ທີ່ໄດ້ອຸທິດຊີວິດຂອງລາວໃນການສຶກສາກ່ຽວກັບຫນ້າທີ່ທາງຊີວະພາບຂອງຈຸລັງ ທີ່ມີຊີວິດ, ຫຼືນັກອາຫານ, ຈຸດປະສົງຕົ້ນຕໍໃນຊີວິດຂອງລາວແມ່ນການເຮັດວຽກອອກຈາກການລ້ຽງສັດ. ອາຫານ ທີ່ເຫມາະສົມສໍາລັບຜູ້ຊາຍ, ຊື່ heap ຂອງສານ degenerated ດັ່ງກ່າວແລະສະເຫນີໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກັບຈຸລັງ ຂອງຕົນ, ດ້ວຍຄວາມ indifference ທີ່ສຸດແລະ carelessness, ນໍາພາໂດຍ dictates ຂອງ palate ລາວຢ່າງດຽວ.

ໃນຕອນທຳອິດເບິ່ງຄືບໍ່ຫນ້າເຊື່ອທີ່ພວກເຮົາສາມາດປົດປ່ອຍຕົວເຮົາເອງ ພະຍາດທັງຫມົດໂດຍການກິນອາຫານດິບ. ແຕ່ຄວາມຍິ່ງໃຫຍ່ຂອງຂໍ້ສະເຫນີແມ່ນຢູ່ໃນຄວາມຈິງ ທີ່ວ່າ "ບໍ່ຫນ້າເຊື່ອ" ກາຍເປັນຄວາມເປັນຈິງທີ່ສໍາເລັດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ. ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການປະຖິ້ມສິ່ງເສບຕິດ ໃນອາຫານຕ້ອງບໍ່ຖືວ່າເປັນອຸປະສັກຕໍ່ການປະຕິບັດອຸດົມການ

ກິນດິບ; ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ມັນຕ້ອງເປັນມາດຕະການວັດແທກຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງສັດຕູຕໍ່ມະນຸດຊາດ ແລະຕ້ອງກະຕຸ້ນພວກເຮົາໃຫ້ພະຍາຍາມປ້ອງກັນການເຂົ້າມາຂອງ monster ທີ່ຫນ້າຢ້ານດັ່ງກ່າວເຂົ້າໄປໃນອົງການຈັດຕັ້ງຂອງເດັກເກີດໃຫມ່. ແມ່ນແຕ່ຄົນເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ເຫັນວ່າມັນຍາກທີ່ຈະປະຖິ້ມອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວເອງ, ແລະຍັງຍຶດຫມັ້ນຢູ່ໃນນິໄສທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຕ້ອງໄດ້ຢືນຢັນຄວາມຈິງ, ແລະເພື່ອຜົນປະໂຫຍດຂອງລຸ້ນທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນແລະອະນາຄົດຂອງມະນຸດຊາດພວກເຂົາຕ້ອງຕໍ່ສູ້ເພື່ອໄຊຊະນະຂອງຄວາມຈິງນັ້ນໂດຍການປະກາດ. ແລະອະທິບາຍຫຼັກການຂອງການກິນດິບ ແລະດ້ວຍວິທີການອື່ນໆທີ່ມີຢູ່.

ແນ່ນອນ, ສໍາລັບຄົນທີ່ມີຈິດໃຈແຄບ ແລະເບິ່ງຫຼັງ
ຫຼັກການຂອງການກິນດິບແມ່ນກ້າວຫນ້າເກີນໄປ, ແຕ່ມື້ນີ້ພວກເຮົາອາໄສຢູ່ໃນຍຸກ Cosmic, ແລະບໍ່ແມ່ນຢູ່ໃນຍຸກກາງ, ເມື່ອທຸກໆຄວາມຄິດທີ່ກ້າວຫນ້າຫຼືສິ່ງປະດິດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ໄດ້ຖືກຂົ່ມເຫັງເປັນເວລາຫລາຍປີ. ການ rabble ignorant.

ໃນມື້ນີ້, ມັນແມ່ນຄໍາຖາມຂອງຄວາມຢູ່ລອດຫຼືການທໍາລາຍຂອງເຊື້ອຊາດຂອງມະນຸດທີ່ວາງໄວ້ກ່ອນພວກເຮົາ. Hesitation ແມ່ນ inhuman.

ການກິນອາຫານດິບຮັບປະກັນຜົນປະໂຫຍດອັນໃຫຍ່ຫຼວງໃນສາທາລະນະເສດຖະກິດແລະຍົກສູງມາດຕະຖານການດໍາລົງຊີວິດຫຼາຍເວລາ

ປະລິມານທີ່ບໍ່ຫນ້າເຊື່ອຂອງສານອາຫານຖືກທໍາລາຍໃນໄຟແລະ
ໂດຍຫຼາຍຮູບແບບຂອງການປອກເປືອກ, ການຫລອມໂລຫະແລະການປຸງແຕ່ງ. ຕົວຢ່າງ, ມັນອາດຈະເວົ້າໄດ້ວ່າເຂົ້າສາລີງອກ 100 ກຼາມມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຫຼາຍກ່ວາເຂົ້າຈີ່ສີຂາວທີ່ໄດ້ຮັບຈາກເຂົ້າສາລີ 1 ກິໂລກຣາມ.
ດຽວກັນນີ້ແມ່ນຄວາມຈິງຂອງແນວພັນອື່ນໆຂອງສາລີ, ຜັກກາດ, ຜັກແລະຫມາກໄມ້. ຖ້າພວກເຮົາແຈກຢາຍອາຫານສັດທັງຫມົດໃນມື້ນີ້, ຜັກທີ່ຜະລິດຢູ່ໃນໂລກຈະສາມາດລ້ຽງຕົວເອງໄດ້ຫຼາຍເທົ່າຂອງປະຊາກອນໂລກໃນປະຈຸບັນ, ໂດຍໃຫ້ພວກເຂົາກິນໃນສະພາບດິບ. ຄວາມໝາຍທີ່ແທ້ຈິງຂອງການກິນດິບຈະເຂົ້າໃຈກັນຫຼາຍຂື້ນ, ເມື່ອເຮົາຄິດເຖິງແຮງງານ, ເວລາ ແລະເງິນທີ່ຄົນເຮົາເສຍໄປໃນການທໍາລາຍທາດອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນແລ້ວຈຶ່ງພິຈາລະນາທັງໝົດ.

ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍທາງການແພດທີ່ເກີດຂື້ນໂດຍກະຊວງຕ່າງໆຂອງສຸຂະພາບແລະປະຊາຊົນທົ່ວໄປໃນຄວາມຫວັງທີ່ຈະ ກໍາຈັດຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຂື້ນໃນອະໄວຍະວະຂອງພວກເຮົາໂດຍການທໍາລາຍທາດອາຫານດຽວກັນ ເຫຼົ່ານັ້ນ. ຂ້າພະເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມຈິງຂອງຄໍາຖະແຫຼງຂອງຂ້າພະເຈົ້າໂດຍການພິສູດ ຢ່າງຈິງຈັງກັບທຸກຄົນທີ່ອາດຈະຕ້ອງການໂດຍສະເພາະເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບວິຊາດັ່ງກ່າວ. ປະຫວັດສາດຈະ ບໍ່ໃຫ້ອະໄພຜູ້ທີ່ຮັບຜິດຊອບໃນສິດອໍານາດທີ່ສະແດງຄວາມ indifference ໃນເລື່ອງນີ້ແລະປິດຫູຂອງເຂົາເຈົ້າ ກັບຄວາມຈິງຮ້ອງໄຫ້ເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອ justify ການເສບຕິດສ່ວນບຸກຄົນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ມີພຽງແຕ່ສອງເຫດຜົນສໍາລັບການປະຕິເສດຂອງພວກເຂົາທີ່ຈະຍອມຮັບຫຼັກການຂອງການກິນ ດິບ. ບໍ່ວ່າຈະເປັນພວກເຂົາຕ້ອງປະກາດວ່າພວກເຂົາມັກທີ່ຈະທົນທານຕໍ່ການມີຢູ່ຂອງພະຍາດແທນທີ່ຈະ "ເຮັດໃຫ້" ມະນຸດຊາດຂາດ "ຄວາມສຸກ" ຂອງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລະໃຫ້ປະຖິ້ມຄວາມເປັນໄປໄດ້ຂອງ ການປະຕິບັດ "ຜົນສໍາເລັດທາງວິທະຍາສາດ" ທັງຫມົດທີ່ໄດ້ຮັບຜົນ. ການເຮັດວຽກຫນັກຫຼາຍຫຼື, ໂດຍການປະຕິບັດການທົດສອບຂັ້ນພື້ນຖານທີ່ສະເຫນີໂດຍຂ້ອຍ, ພວກເຂົາຕ້ອງພິສູດວ່າ, ຫ່າງໄກ ຈາກການເຮັດໃຫ້ຄົນບໍ່ມີພະຍາດ, ການກິນດິບກໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ພວກເຂົາຫຼາຍກວ່າ.

ນີ້ເຂົາເຈົ້າຈະພົບເຫັນຂ້ອນຂ້າງເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະເຮັດ. ມັນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ວ່າພວກເຂົາບໍ່ມີທາງເລືອກອື່ນນອກຈາກຈະ ອີງໃສ່ເຫດຜົນທໍາອິດຂອງເຂົາເຈົ້າ, inhumanity ທີ່ສຸດແມ່ນເຫັນໄດ້ຊັດເຈນສໍາລັບທຸກຄົນ.

ດັ່ງນັ້ນ, ໃນນາມຂອງເດັກນ້ອຍຜູ້ບໍລິສຸດທັງຫມົດ, ຂ້າພະເຈົ້າຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຜູ້ຕໍ່ຕ້ານການກິນດິບ ຄວນຍື່ນຄໍາຄັດຄ້ານຂອງພວກເຂົາຕໍ່ສື່ມວນຊົນ, ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາໄດ້ຮັບຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງແລະຄວາມຄິດເຫັນ ຂອງປະຊາຊົນອາດຈະມີໂອກາດທີ່ຈະສະຫຼຸບທີ່ຈໍາເປັນແລະປະກາດມັນ. ຄໍາຕັດສິນສຸດທ້າຍແລະພຽງແຕ່.

ທຸກຄົນຕ້ອງຮັບຮູ້ວັດຖຸດິບທີ່ແທ້ຈິງ ແລະລວມ ວັດສະດຸຂອງຮ່າງກາຍຂອງພຣະອົງ

ບຸກຄົນທຸກຄົນເປັນຜູ້ຄອບຄອງຄວາມພູມໃຈຂອງຫນຶ່ງໃນຄວາມສັບສົນ ໂຮງງານຕ່າງໆໃນໂລກແລະມັນແມ່ນລາວຜູ້ດຽວທີ່ຮັບຜິດຊອບສໍາລັບການດໍາເນີນງານທີ່ລຽບງ່າຍຂອງ ໂຮງງານທີ່ມອບໃຫ້. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ລາວຄວນຈະຮູ້ຈັກຢ່າງລະອຽດກ່ຽວກັບວັດຖຸດິບທີ່ແທ້ຈິງ, ບໍ່ມີ ຂໍ້ບົກພ່ອງແລະປະສົມປະສານຂອງໂຮງງານທີ່ປະເສີດນັ້ນ.

ຄວາມສົມບູນຂອງວັດຖຸດິບເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ໄດ້ຖືກກໍານົດໂດຍປະລິມານຂອງທາດໂປຼຕີນ, ໄຂມັນ, ຄາໂບໄຮເດດ, ວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດແລະແຄລໍລີທີ່ລະບຸໄວ້ໂດຍນັກຊີວະວິທະຍາໃນປະຈຸບັນໃນປື້ມແບບຮຽນກ່ຽວກັບໂພຊະນາການ. ແລະມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະກໍານົດມັນໂດຍການວາງບັນຊີລາຍຊື່ຍາວຂອງສູດສໍາລັບອາຫານປຸງແຕ່ງ.

ໂດຍຜ່ານຫຼາຍລ້ານແລະລ້ານປີແລະການຄິດໄລ່ທີ່ຊັດເຈນທີ່ສຸດ, ທໍາມະຊາດທີ່ປະເສີດຂອງພວກເຮົາໄດ້ນໍາເອົາວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ, ໄດ້ລວມເຂົ້າກັນຢ່າງກົມກຽວກັນແລະໃນປະລິມານທີ່ຈໍາເປັນ, ໄດ້ໃຫ້ພວກເຂົາມີຊີວິດແລະສຸມໃສ່ພືດຜັກ. ອົງການຈັດຕັ້ງໃນຮູບແບບຂອງຈຸລັງດໍາລົງຊີວິດ.

ຄວາມລັບທັງຫມົດຂອງໂພຊະນາການແມ່ນຢູ່ໃນຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນຕາຍຫຼືມີຊີວິດຢູ່.
ພາຍໃຕ້ສະຖານະການທີ່ບໍ່ມີສານທີ່ປະກອບດ້ວຍຈຸລັງຕາຍສາມາດເປັນວັດຖຸດິບສໍາລັບໂຮງງານຂອງມະນຸດ.

ຜູ້ຊາຍບໍ່ຄວນສູນເສຍຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວໃນອັດຕາສ່ວນແລະ gloat ກັບການປະດິດຂອງລາວເກີນຂອບເຂດຂອງເຫດຜົນ. ມັນເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າໃນການສຶກສາຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການສ່ວນບຸກຄົນ biologists ໄດ້ປະຕິບັດເປັນຈໍານວນ immense ຂອງບັນຫາແລະເຮັດໃຫ້ການຄົ້ນພົບທີ່ສໍາຄັນຈໍານວນຫຼາຍ, ເຊິ່ງໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນສົມຄວນໄດ້ຮັບການຍົກຍ້ອງຂອງພວກເຮົາ. ຜົນສໍາເລັດທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນ, ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ອາດຈະຖືວ່າຍິ່ງໃຫຍ່ພຽງແຕ່ກ່ຽວກັບການພັດທະນາດ້ານວິຊາການແລະຈິດໃຈໃນປະຈຸບັນຂອງມະນຸດ. ຕໍ່ກັບປັນຍາອັນສູງສຸດຂອງທໍາມະຊາດແມ່ນແຕ່ນັກວິທະຍາສາດທີ່ມີຊື່ສຽງຫຼາຍທີ່ສຸດ, ດ້ວຍການຮຽນຮູ້ແລະການຄົ້ນພົບທີ່ນັບບໍ່ຖ້ວນຂອງພວກເຂົາ, ບໍ່ມີຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ກວ່າເດັກນ້ອຍຫ້າຄົນ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຂົາຈຶ່ງບໍ່ມີສິດທີ່ຈະຂັດຂືນຄວາມກົມກຽວ ແລະ ຄວາມສົມບູນຂອງວັດຖຸດິບທີ່ສ້າງຂື້ນໂດຍທໍາມະຊາດ ແລະ ບັງຄັບໃຫ້ສາທາລະນະຊົນຮັບຮູ້ຄວາມຮູ້ອັນເຕັມທີ່ຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນວິທະຍາສາດທີ່ສົມບູນແບບ.

ບໍ່ຕ້ອງສົງໃສ, ໃນການພະຍາຍາມເຈາະເຂົ້າໄປໃນຄວາມລັບຂອງອາຫານ ຈຸດປະສົງສຸດທ້າຍຂອງນັກວິທະຍາສາດແມ່ນເພື່ອຮັບຮູ້ອົງປະກອບໂພຊະນາການທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ຈໍາເປັນຕໍ່ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ, ເພື່ອກໍານົດປະລິມານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຂອງພວກເຂົາແລະປະສົມປະສານເຂົ້າກັນ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ພວກເຂົາຕ້ອງການກະກຽມເມັດເຂົ້າສາລີຫຼື lentil ປອມແລະໃຫ້ຊີວິດຂອງມັນ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ມະນຸດບໍ່ສາມາດຫາມາໄດ້ພາຍຫຼັງການອອກແຮງງານບໍ່ຢຸດຢັ້ງເປັນເວລາຫຼາຍພັນປີ, ທໍາມະຊາດໄດ້ມອບໃຫ້ເຮົາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃນມື້ນີ້. ພວກເຮົາຕ້ອງການຫຍັງອີກ? ພວກ ເຮົາ ບັນ ເທີງ ຕ່າງໆ ຄວາມ ສົງ ໃສ concerting ປັນ ຍາ ຂອງ

ມັນບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດທີ່ຈະສົມມຸດວ່າພວກເຮົາຕ້ອງການຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ທາດໂປຼຕີນຫຼືອົງປະກອບໂພຊະນາການອື່ນໆກ່ວາທີ່ມີຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຜັກ. ຖ້າອັນສຸດທ້າຍມີໂປຣຕີນພຽງ ໜ້ອຍດຽວ, ມັນຕາມມາວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຮົາບໍ່ຕ້ອງການຫຼາຍ, ເພາະວ່າມັນມີຄວາມຊັດເຈນກັບປະລິມານທີ່ ສິ່ງມີຊີວິດຂອງພວກເຮົາໄດ້ຮັບການກໍ່ສ້າງ ແລະ ພັດທະນາໃນໄລຍະເວລາຫຼາຍລ້ານສັດຕະວັດແລ້ວ.

ບາງຄົນມັກເວົ້າເລື້ອຍໆກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍ.
ວັດສະດຸກໍ່ສ້າງ. ຖ້າທາດໂປຼຕີນຈາກສັດ "ສົມດູນ" ແລະ "ອາຫານທີ່ມີທາດບໍາລຸງ" ສາມາດເພີ່ມ ຄວາມສູງຂອງທຸກລຸ້ນໄດ້ຫນ້ອຍຫນຶ່ງມີລີແມັດ, ມື້ນີ້ຄວາມສູງຂອງມະນຸດຈະເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍແມັດ.

ວິຕາມິນທຽມທີ່ຜະລິດໂດຍມະຫາຊົນບໍ່ສາມາດເປັນສ່ວນປະກອບທາງໂພຊະນາການໄດ້ສໍາລັບເຫດຜົນ ທີ່ຊັດເຈນວ່າເລື້ອຍໆພາຍໃນທ້ານາທີ່ຫຼັງຈາກເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດພວກເຂົາຢຸດເຊົາການທໍາງານຂອງ ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຮົາທັງຫມົດ; ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ພວກເຂົາເຈົ້າເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາເສຍຊີວິດ.

ມັນເປັນຕາສັງເກດທີ່ຫນ້າເສົ້າໃຈທີ່ຈະຖືເອົາອາຫານສະເພາະໃດນຶ່ງທີ່ເປັນແຫຼ່ງຂອງວິຕາມິນສະເພາະ ຫຼືອົງປະກອບ ທາງໂພຊະນາການອື່ນໆ.
ທາດປະສົມອິນຊີທັງໝົດແມ່ນປະກອບດ້ວຍອົງປະກອບເກືອບດຽວກັນ, ແຕ່ພວກມັນແຕກຕ່າງກັນໃນລັກສະນະ ທາງກາຍະພາບ ແລະທາງເຄມີ ເນື່ອງຈາກຄວາມແຕກຕ່າງໃນອົງປະກອບ ແລະໂຄງສ້າງໂມເລກຸນ.
ດັ່ງນັ້ນ, ທຸກຄົນຮູ້ວ່າເຫຼົ້າແລະນ້ໍາຕານແມ່ນປະກອບດ້ວຍອົງປະກອບທາງເຄມີດຽວກັນ (ຄາບອນ, ໄຮ ໂດເຈນແລະອົກຊີ), ແຕ່ພວກມັນແຕກຕ່າງກັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນສີ, ລົດຊາດແລະຮູບລັກສະນະ. ນົກຖືກເກັບໄວ້ ໃນຄອກດ້ວຍແກ່ນ ຫຼືເມັດພືດຊະນິດໜຶ່ງ ແລະສັດໃນບ້ານມັກຈະຖືກລ້ຽງດ້ວຍຫຍ້າຊະນິດດຽວເທົ່ານັ້ນ.
ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ສັດເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ຮັບການສະຫນອງຢ່າງເຕັມທີ່ຂອງທາດໂປຼຕີນ, ໄຂມັນ, ວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດຈາກ ອາຫານປະເພດຫນຶ່ງທີ່ໃຫ້ພວກເຂົາ.

ການປິ່ນປົວພະຍາດໂດຍວິທີການຂອງວິຕາມິນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ທໍາລາຍແລະສານພິດຕ່າງໆ ແມ່ນການທົດລອງທີ່ບໍ່ມີຄວາມຫວັງທີ່ບໍ່ໄດ້ອີງໃສ່ເຫດຜົນ aetiological ແລະພື້ນຖານ, ແຕ່ຢູ່ໃນຂໍ້ມູນອາການ, ປາກົດຂຶ້ນແລະກົງກັນຂ້າມ.

ບໍ່ມີວິຕາມິນປອມສາມາດຟື້ນຟູຄວາມສົມດຸນຂອງວິຕາມິນທໍາມະຊາດທີ່ເຜົາໄຫມ້ຢູ່ໃນໄຟ; ບໍ່ມີສານພິດສາມາດຄວບຄຸມການທໍາງານທາງຊີວະພາບປົກກະຕິຂອງອະໄວຍະວະ degenerated ແລະຕ່ອມ; ບໍ່ມີຢາຕ້ານເຊື້ອສາມາດທົດແທນຢາຕ້ານເຊື້ອທໍາມະຊາດທີ່ຖືກທໍາລາຍໃນເຮືອນຄົວ.

ສັດປິ່ນປົວບາດແຜໂດຍການເລຍພວກມັນ. ຄວາມລັບ ແລະນໍ້າລາຍຂອງພວກມັນມີຄຸນສົມບັດຂ້າເຊື້ອແບັກທີເຣຍ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຄວາມລັບຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ຜ່ານການປຸງແຕ່ງ, ແມ່ນບໍ່ມີຄຸນສົມບັດດັ່ງກ່າວ. ຜູ້ກິນດິບຫລີກລ້ຽງອັນຕະລາຍຈາກຄວາມໜາວທີ່ຮ້າຍແຮງໂດຍຜ່ານສານຂອງສານລັບທີ່ປອຍອອກມາຈາກເນື້ອເຍື່ອຂອງລະບົບທາງເດີນຫາຍໃຈ, ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ກິນສຸກແລ້ວກໍຈະເກີດຂີ້ເຫຍື້ອແລະນໍ້າລາຍ, ແຕ່ກໍຍັງບໍ່ສາມາດຕ້ານທານກັບອັນຕະລາຍອັນດຽວກັນນັ້ນ.

ອາຍຸຂອງການກິນ-ປຸງອາຫານແມ່ນອາຍຸໃນເວລາທີ່ສິ່ງເສບຕິດ, ໂຊກຊະຕາແລະຈຸລິນຊີປົກຄອງສູງສຸດ

ຢາປົວພະຍາດທີ່ທັນສະໄຫມແມ່ນອ້ອມຮອບໄປດ້ວຍຕາໜ່າງ tangled ຂອງໂຊກຊະຕາທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ. ກິດຈະກໍາທາງການແພດທັງຫມົດແມ່ນອີງໃສ່ຂໍ້ມູນອາການ, ປາກົດຂື້ນ, ຫຼອກລວງແລະກົງກັນຂ້າມ, ໃນຂະນະທີ່ຫຼັກການພື້ນຖານແລະພື້ນຖານທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດໄດ້ຖືກຝັງໄວ້ໃນ oblivion. ນີ້ແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່າການດໍາເນີນງານທີ່ມີປະສິດທິພາບຂອງທຸກໆໂຮງງານແມ່ນຂື້ນກັບການສະຫນອງເອກະພາບຂອງວັດສະດຸດິບທີ່ປະສົມປະສານທີ່ກໍານົດໂດຍວິສະວະກອນ. ໃນກໍລະນີນີ້, ວັດຖຸດິບທີ່ປະສົມປະສານຂອງໂຮງງານຂອງມະນຸດແມ່ນຈຸລັງຜັກທີ່ມີຊີວິດແລະບໍ່ມີຫຍັງອີກ.

ເມົາມົວກັບຄວາມສໍາເລັດທາງເທັກນິກໜ້ອຍໜຶ່ງ, ຜູ້ຊາຍໃນທຸກມື້ນີ້ຈິນຕະນາການຕົນເອງຢູ່ໃນຈຸດສູງສຸດຂອງອາລະຍະທໍາ, ໃນຂະນະທີ່ໃນຄວາມເປັນຈິງແລ້ວ ລາວກໍາລັງກ້າວໄປສູ່ຄວາມຝັນຮ້າຍທີ່ມີລັກສະນະດັ້ງເດີມທີ່ສຸດ, ຜິດທໍາມະຊາດ ແລະຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດ.
ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ໃນຂົງເຂດການເມືອງ, ເສດຖະກິດ, ສົມບັດສິນແລະສຸຂະພາບ, ຈິດໃຈແລະຄວາມຮູ້ສຶກຂອງມະນຸດຖືກປົກຄອງແລະການກະທໍາຂອງລາວຖືກນໍາພາໂດຍການເສບຕິດທີ່ຫນ້າລັງກຽດແລະໂຊກຊະຕາທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ. ລືມບັນຫາທີ່ຈໍາເປັນ ແລະ ພື້ນຖານທີ່ສຸດຂອງຊີວິດ, ຜູ້ຊາຍເວົ້າເກີນເລື່ອງເລັກນ້ອຍທີ່ມີຄວາມສໍາຄັນອັນດັບສອງ ແລະປຽນເປັນຄໍາຖາມທີ່ສໍາຄັນ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າເສຍເວລາ ແລະຊັບພະຍາກອນອັນມະຫາສານ, ສ້າງ

enmities, ຫຼົ້ມລົງມະຫາສະຫມຸດຂອງເລືອດແລະແຜ່ຂະຫຍາຍ ruin ທົ່ວໄປແລະການທໍາລາຍ.

ນັກປະຫວັດສາດໃນອະດີດໄດ້ທາສີໃນສີທີ່ຫນ້າລັງກຽດທີ່ສຸດຂອງ imposts ແລະ tributes ຮຽກເກັບໂດຍ conquer ຕ່າງປະເທດ. ຂະນະທີ່ໃນທຸກມື້ນີ້, ໃນຂະນະທີ່ເຂົາເຈົ້າເປັນເຈົ້າໜ້າທີ່ຂອງລັດ, ຜູ້ຊາຍທີ່ຖືວ່າເປັນພົນລະເຮືອນ ແລະ ມີຄວາມສະຫວ່າງ ໄດ້ໃຊ້ຂໍ້ອ້າງທາງດ້ານກົດໝາຍຕ່າງໆ ເພື່ອຍຶດເອົາ 90% ຂອງລາຍຮັບທັງໝົດຂອງປະຊາຊົນຂອງຕົນ ເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມເສບຕິດ ແລະ ຄວາມທະເຍີທະຍານຂອງຕົນ. ເຂົາເຈົ້າສົ່ງເສີມການຜະລິດຢາສູບ, ເຫຼົ້າ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ບໍ່ມີເຫຼົ້າ, ຊາ, ໂກໂກ້ ແລະ ກາເຟ, ລ້ວນແຕ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງປະຊາຊົນເສຍຫາຍ, ແລ້ວພູມໃຈໃນລາຍຮັບຂອງລັດຖະບານທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນຈາກແຫຼ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ. ເຊັ່ນດຽວກັນ, ພໍ່ທີ່ໂງ່ຈ້າຂອງຄອບຄົວ gloat ຫຼາຍກວ່າເງິນ paltry ຂອງລາວໄດ້ຮັບຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຂອງປອນທີ່ຂູດຮີດໂດຍລູກຂອງລາວແລະ, ສິ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ, ໃນລາຄາທີ່ຫນັກຫນ່ວງຂອງການທໍາລາຍສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ວ່າຄໍາແນະນໍາໃນປະຈຸບັນແລະຂໍ້ສະເຫນີແນະຂອງວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດຂອງແຕ່ລະຄົນບໍ່ໄດ້ບັນລຸຜົນໄດ້ຮັບທີ່ເປັນປະໂຫຍດອັນໃດກໍ່ຕາມທີ່ເຫັນໄດ້ຊັດເຈນຈາກຄວາມຈິງທີ່ວ່າ, ກະຕຸ້ນໂດຍການກະຕຸ້ນຂອງສິ່ງເສບຕິດທີ່ມີອໍານາດທັງຫມົດ, ນິໄສໂພຊະນາການຂອງມະນຸດຄ່ອຍໆພັດທະນາໄປສູ່ຮູບແບບທີ່ຫນ້າຢ້ານກົວທີ່ສົ່ງເສີມ ການຜະລິດອາຫານອັນຕະລາຍທີ່ຂາດວິຕາມິນ ແລະແຮ່ທາດ. ໂດຍບໍ່ມີການພັກຜ່ອນຫນ້ອຍທີ່ສຸດ, ມີໂຮງງານຜະລິດຢາສູບ, ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີເຫຼົ້າແລະບໍ່ມີເຫຼົ້າ, ເຂົ້າຫນົມຫວານ, ກ້ອນ, ໄສ້ກອກ, ອາຫານກະປ ອງ, ເຂົ້າຈີ່ຂາວ, ມາກາຣີນແລະສານອັນຕະລາຍອື່ນໆ.

ທັງຫມົດເຫຼົ່ານີ້ມາເພື່ອພິສູດວ່າໃນການປະພຶດຂອງຊີວິດປະຈໍາວັນຂອງເຂົາເຈົ້າ
ຄົນເຮົາບໍ່ຖືກແນະນໍາໂດຍຄວາມຮູ້ສຶກທົ່ວໄປ, ແຕ່ໂດຍສິ່ງເສບຕິດທີ່ທໍາລາຍລ້າງ ແລະໂຊກຊະຕາທີ່
ໄຮ້ປະໂຫຍດ ໂດຍສະເພາະມະນຸດຊາດທີ່ກິນແລ້ວ.
ມີຢູ່ໃນໂລກນີ້ຫຼາຍກຸ່ມທີ່ເປັນຫ່ວງຕົນເອງກັບຄໍາຖາມເລັກນ້ອຍ ແລະ ທີ່ສອງທີ່ມີຄວາມສົນໃຈຈໍາກັດຢ່າງເຂັ້ມງວດ.

ນັບແຕ່ນີ້ເປັນຕົ້ນໄປ, ໜ້າທີ່ຫຼັກຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ມີພົນລະເຮືອນຄວນຈະເປັນການໂຄສະນາຫາສຽງອັນຮີບດ່ວນ ແລະ ເດັດຂາດຕໍ່ກັບສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ໂຊກຊະຕາຂອງທຸກໆຄໍາອະທິບາຍ. ນີ້ແມ່ນພຽງແຕ່ວິທີການພື້ນຖານທີ່ຜູ້ຊາຍຈະ

ປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນການບັນລຸຄວາມອຸດົມສົມບູນ, ສະຫງົບ, ສະດວກສະບາຍ, ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ອາຍຸຍືນ ແລະ ມີຄວາມສຸກທີ່ຕົນໄດ້ປາຖະໜາສະເໝີ.

ຫຼັກຖານສະແດງສີມັງແມ່ນຢູ່ຕໍ່ຫນ້າຕາຂອງຂ້ອຍ. ໂດຍວິທີຂອງການກິນດິບບໍ່ແມ່ນ ຂ້າພະເຈົ້າພຽງແຕ່ໄດ້ຊ່ວຍຊີວິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າຍັງໄດ້ປົດປ່ອຍຕົນເອງຈາກການເຈັບປ່ວຍທັງຫມົດ ທີ່ເຄີຍທໍລະມານຂ້າພະເຈົ້າຕໍ່ເນື່ອງແລະຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຂັບໄລ່ຫມົດໄປຈາກຂ້າພະເຈົ້າທີ່ຫນ້າຢ້ານກົວຂອງການເສຍ ຊີວິດໄວ. ໃນອາຍຸ 61 ປີ, ໃນເວລາທີ່ກິນອາຫານປຸງແຕ່ງອາຫານຢຸດເຊົາການເຮັດວຽກແລະເຂົ້າບໍານານ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ ຟື້ນຟູສຸຂະພາບ, ຄວາມເຂັ້ມແຂງ, ພະລັງງານແລະພະລັງງານຂອງຊາຍຫນຸ່ມທີ່ມີອາຍຸ 25 ປີ.

ເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນ, ຂ້ອຍເຮັດວຽກ 16 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້, ໂດຍບໍ່ຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ຂ້າພະເຈົ້າ ແນ່ນອນວ່າຂ້າພະເຈົ້າຈະມີຊີວິດອີກເທື່ອຫນຶ່ງໃນໄລຍະອັນເຕັມທີ່ຂອງຊີວິດຜູ້ກິນປຸງແຕ່ງອາຫານ.

ມັນເຄີຍເວົ້າເລື້ອຍໆວ່າຜູ້ຊາຍຄວນກິນເພື່ອດໍາລົງຊີວິດແລະບໍ່ແມ່ນຢູ່ເພື່ອກິນ.

ບັດນີ້ເຖິງເວລາທີ່ຈະພິສູດວ່າໃຜເປັນຜູ້ທີ່ຖືວ່າການກິນເປັນທາງເຖິງຈຸດຈົບ ແລະບໍ່ແມ່ນຈຸດຈົບໃນຕົວມັນເອງ. ຂໍໃຫ້ ຄົນດັ່ງກ່າວເຮັດຕາມແບບຢ່າງຂອງຂ້ອຍ, ກ້າວເຂົ້າສູ່ສະຫນາມກິລາ, ຮ່ວມໃຈກັນຮ່ວມກັນ, ຕໍ່ສູ້ຕ້ານກັບສິ່ງ ເສບຕິດຂອງມະນຸດທຸກຄົນແລະເປີດເສັ້ນທາງໄປສູ່ຊີວິດໃຫມ່ແລະມີຄວາມສຸກຂອງມະນຸດຊາດ.

ຫົວຂໍ້ທີ່ສົນທະນາຢູ່ໃນປື້ມຫົວນີ້ບໍ່ແມ່ນຄໍາຖາມພິເສດທີ່ຄວນຈະຖືກສົນທະນາຫລັງປິດປະຕູ. ມັນເປັນ ເລື່ອງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບມະນຸດໂດຍລວມແລະຕ້ອງໄດ້ຮັບການພິຈາລະນາສາທາລະນະເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນສາມາດຮັບຮູ້ ວັດຖຸດິບທີ່ແທ້ຈິງຂອງຮ່າງກາຍຂອງລາວ.

ມັນເປັນໜ້າທີ່ຂອງທຸກຄົນທີ່ມີຄວາມສົນໃຈໃນສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ ແລະ ລູກຫຼານຂອງຕົນ ທີ່ຕ້ອງ ອອກສຽງ ແລະ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຜູ້ທີ່ຄັດຄ້ານຫຼັກການກິນດິບ ຄວນສົ່ງຄໍາວິຈານຕໍ່ນັກຂ່າວ, ເພື່ອວ່າຂ້າພະເຈົ້າຈະໄດ້ມີ ຂ່າວຄາວ. ໂອກາດທີ່ຈະໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕອບທີ່ເຫມາະສົມແລະດັ່ງນັ້ນເພື່ອ dispel ບໍ່ຄ່ອຍເຊື່ອງ່າຍໆຂອງປະຊາຊົນ ທົ່ວໄປຕໍ່ຄໍາສອນຂອງການກິນດິບ.

ເອກະສານຊ້ອນທ້າຍ

ຜູ້ອ່ານປື້ມຂອງຂ້ອຍກ່ຽວກັບການກິນດິບມັກຈະໃຊ້ກັບຂ້ອຍທັງໃນຕົວແລະຂຽນແລະຖາມລາຍ ລະອຽດຂອງອາຫານດິບພິເສດ. ໃນປັດຈຸບັນ, ຜູ້ກິນດິບບໍ່ມີໂຄງການສະເພາະສໍາລັບຕອນເຊົ້າ,

ອາຫານທ່ຽງຫຼືຕອນແລງ. ລາວກິນທຸກຄັ້ງທີ່ລາວປາຖະໜາ, ສິ່ງໃດກໍ່ຕາມທີ່ລາວຢາກໄດ້ ແລະຕາມຄວາມຢາກ ອາຫານຂອງລາວຕ້ອງການ. ແຕ່ຍ້ອນວ່າຜູ້ກິນທີ່ປຸງແຕ່ງ, ຖືກເຮັດໃຫ້ເຄຍຊີນກັບຊົ່ວໂມງພິເສດແລະ ກົດຫມາຍຂອງການໃຫ້ອາຫານ, ຕ້ອງການທີ່ຈະເຫັນລະບົບການກິນອາຫານດິບ, ເຊັ່ນດຽວກັນ, ຄວບຄຸມ ພາຍໃຕ້ກົດລະບຽບບາງຢ່າງ, ປ່ອຍໃຫ້ມັນເປັນດັ່ງນັ້ນ. ບໍ່ມີອັນຕະລາຍໂດຍສະເພາະໃນມັນ.

ແນ່ນອນ, ມັນແມ່ນເກີນຄວາມສາມາດຂອງຄົນດຽວທີ່ຈະເຮັດວຽກສູດລາຍລະອຽດແລະວາງແຜນເມ ນູຕ່າງໆເພື່ອປະກອບມີອາຫານໃຫມ່ຈໍານວນຫລາຍ. ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງ ແລະອາຫານທີ່ ເສື່ອມໂຊມທີ່ເຮົາເຫັນໃນທຸກວັນນີ້ ໄດ້ຖືກພັດທະນາເທື່ອລະກ້າວ, ໃນຫຼາຍພັນປີ ແລະໂດຍຄວາມພະຍາຍາມຂອງ ປະຊາຊົນຫຼາຍພັນຄົນ.

ເມື່ອຄົນເຮົາໝັ້ນໃຈໃນທີ່ສຸດວ່າ ຮູບແບບການໃຫ້ອາຫານທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດຄືການກິນດິບ, ອາຫານແຊບ ຫຼາຍຊະນິດຈະມີລັກສະນະຄືດັ່ງໃນຄືນ.

ໂດຍໃຫ້ນາງອຸທິດສອງສາມອາທິດຂອງເວລາທີ່ນາງມັກຈະໃຊ້ເວລາໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ, ແມ່ບ້ານທຸກຄົນ ຈະສາມາດເຮັດວຽກອອກໄດ້, ຕາມລົດຊາດຂອງຕົນເອງ, ອາຫານໃຫມ່ທີ່ປະເສີດຫຼາຍຊະນິດໂດຍການປະສົມຂອງ ອາຫານດິບຈໍານວນຫລາຍທີ່ມີໃຫ້ພວກເຮົາ; ແລະໃນການເຮັດດັ່ງນັ້ນ, ນາງຈະເພີ່ມເມນູທົ່ວໄປໃນເວລາດຽວກັນ. ຂໍ ໃຫ້ເຮົາເອົາຄອບຄົວຂອງຕົນເອງເປັນຕົວຢ່າງ.

ຫຼັງຈາກການທົດລອງຈໍານວນຫນຶ່ງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສະຫຼຸບວ່າອາຫານເຊັ່ນ: ເມັດພືດ, ເມັດ, ມັນຕົ້ນ, aubergines ແລະ marrows, ການບໍລິໂພກວັດຖຸດິບທີ່ຖືວ່າເປັນສິ່ງທີ່ເປັນໄປບໍ່ໄດ້ໂດຍຜູ້ຕິດອາຫານ, ອາດຈະປະສົມໃນປະລິມານຕ່າງໆເພື່ອສ້າງເປັນສະຫຼັດທີ່ມີລົດຊາດຕາມໃຈມັກ. ແມ່ນແຕ່ຜູ້ເສບຊີ້ນສັດທີ່ມີ ຄວາມເຊື່ອທີ່ສຸດ.

ພວກເຮົາແຊ່ເຂົ້າສາລີ, lentils, chickpeas, ຫມາກຖົ່ວ, ແລະອື່ນໆໃນນ້ໍາຫຼາຍ. ເມື່ອພວກມັນເລີ່ມງອກໃນມື້ຫນຶ່ງຫຼືສອງມື້, ພວກເຮົາລ້າງພວກມັນດ້ວຍນ້ໍາຈືດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ພວກເຮົາລະ ບາຍນ້ໍານີ້ອອກ, ກວມເອົາຫມໍ້ທີ່ມີຝາປິດແລະເອົາມັນໄວ້ໃນບ່ອນເຢັນ. ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວນີ້, ເຂົາເຈົ້າສາມາດກິນ ໄດ້ສາມຫຼືສີ່ມື້. ພວກເຂົາຍັງອາດຈະຖືກເອົາກັບ raisins, walnuts, ວັນທີແລະອາຫານອື່ນໆຈໍານວນຫຼາຍ ຫຼືພວກເຂົາອາດຈະປະສົມກັບສະຫຼັດຕ່າງໆ.

ໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງການກະກຽມສະຫຼັດ, ພວກເຮົາເອົາເຂົ້າສາລີ, lentils, ແລະອື່ນໆ ໂດຍຜ່ານເຄື່ອງ mincing, ແລະ grate ມັນຕົ້ນແລະ carrots ລະອຽດ.

grater; ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ພວກເຮົາຕັດແຕງ, ຫມາກເລັ່ນແລະຜັກບົ່ວເປັນຕ່ອນບາງໆດ້ວຍມີດ, ພິກໄທຂຽວ ແລະຜັກຂຽວຫຼາຍຊະນິດ.

ໃນປັດຈຸບັນພວກເຮົາປະສົມພວກມັນທັງຫມົດເຂົ້າກັນແລະຕື່ມນ້ໍາມັນມະກອກດິບ, ນ້ໍານາວສົດແລະນ້ໍາ ພາກຮຽນ spring ສົດເລັກນ້ອຍ. ຫນຶ່ງອາດຈະເພີ່ມ walnuts, raisins, ວັນທີ, ແລະອື່ນໆ. ປະລິມານ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຂອງສ່ວນປະກອບແມ່ນຂຶ້ນກັບລົດຊາດສ່ວນບຸກຄົນ. ໃນຊ່ວງລະດູຮ້ອນມັນເປັນສຸກທີ່ຈະກິນ ສະຫຼັດດັ່ງກ່າວເຢັນ.

ເອົາວິທີການກະກຽມສະຫຼັດນີ້ເປັນພື້ນຖານ, ມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະກະກຽມສະຫຼັດຫຼາຍໆຊະນິດທີ່ມີລົດຊາດ ແລະຮູບລັກສະນະທີ່ແຕກຕ່າງກັນໂດຍໃຊ້ສີຂຽວທຸກປະເພດແລະຜັກອື່ນໆ, ເຊັ່ນ: ຜັກຫົມ, ສະຫຼັດ, aubergine, beetroot ແລະໂດຍທົ່ວໄປ. , ສິ່ງໃດກໍ່ຕາມທີ່ສວນຜັກຂອງພວກເຮົາສະຫນອງ, ແຕ່ ອົງປະກອບທີ່ສໍາຄັນຂອງສະຫຼັດແມ່ນເມັດພືດ, ເມັດພືດແລະມັນຕົ້ນ.

ສະຫຼັດນີ້ຕ້ອງກາຍເປັນອາຫານພື້ນຖານຂອງມະນຸດຊາດ. ໂພຊະນາການນີ້, ເຊິ່ງເປັນອາຫານທີ່ ສົມບູນທີ່ສຸດສໍາລັບທັງຄົນຮັ່ງມີແລະຜູ້ທຸກຍາກ, ມີຄຸນປະໂຫຍດດ້ານສຸຂະພາບ, ເສີມສ້າງ, ອີ່ມໃຈ, ມີທາດ ອາຫານແລະລາຄາຖືກ. ມັນເປັນອາຫານທີ່ປະກອບດ້ວຍປັດໃຈທີ່ຈໍາເປັນທັງຫມົດສໍາລັບຊີວິດທີ່ຍາວນານແລະມີ ສຸຂະພາບດີ. ມັນເປັນໃບສັ່ງຢາຕ້ານພະຍາດທັງຫມົດ. ຖ້ວຍຂອງອາຫານນີ້, ພ້ອມກັບຫມາກໄມ້ ເພີ່ມເຕີມເລັກນ້ອຍ, ແມ່ນຂ້ອນຂ້າງພຽງພໍເພື່ອຕອບສະຫນອງຄວາມຕ້ອງການປະຈໍາວັນຂອງຜູ້ຊາຍແລະໃນ ເວລາດຽວກັນເພື່ອໃຫ້ລາວມີການປົກປ້ອງທີ່ດີທີ່ສຸດຈາກທຸກໆຊະນິດຂອງພະຍາດ.

ຄໍານຶງເຖິງຄວາມຮັກແພງຂອງແນວພັນບາງຊະນິດ
ຫມາກໄມ້ທີ່ຂາດແຄນໃນລະດູຫນາວ, ບາງຄົນຄິດວ່າການກິນດິບຈະພິສູດວ່າລາຄາແພງຫຼາຍ. ເຂົາເຈົ້າ ຈິນຕະນາການວ່າຄົນກິນດິບຕ້ອງກິນແຕ່ໝາກໄມ້ສົດຕະຫຼອດປີ. ນີ້, ແນ່ນອນ, ບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ. ມີຄົນທີ່ຈົບ ອາຫານອັນໃຫຍ່ດ້ວຍໝາກໄມ້ໃນປະລິມານອັນກວ້າງຂວາງ. ຖ້າຄົນເຊັ່ນນັ້ນກິນໝາກໄມ້ນັ້ນກັບເຂົ້າຈີ່ພຽງແຕ່ ສ່ວນໜຶ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍລິໂພກຕາມປົກກະຕິ (ແຕ່ເປັນເຂົ້າສາລີດິບ, ແນ່ນອນ), ເຂົາເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກອີ່ມໃຈເຕັມທີ່. ດ້ວຍວິທີນີ້, ພວກເຂົາຈະຖືກປະຫຍັດທັງຄ່າໃຊ້ຈ່າຍແລະບັນຫາໃນການກະກຽມອາຫານປຸງແຕ່ງ, ຊາ, ເຂົ້າ ໜົມ ປັງແລະທຸກປະເພດຂອງອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມ.

ມີອາຫານບາງປະເພດ, ເຊັ່ນ: ເຂົ້າສາລີ, ຫມາກຖົ່ວ, ຜັກຮາກ, ທີ່ພົບເຫັນຢູ່ໃນທຸກລະດູການ ຂອງປີໂດຍມີພຽງແຕ່ການເຫນັງຕີງຂອງລາຄາ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ປະໂຫຍດອາດຈະໄດ້ຮັບຫມາກໄມ້ສົດໃນເວລາທີ່ ພວກເຂົາຢູ່ໃນລະດູການ; ດັ່ງນັ້ນ, ເມື່ອໝາກສາລີມີອຸດົມສົມບູນ ພວກເຮົາອາດຈະລ້ຽງຕົນເອງສ່ວນຫຼາຍໃສ່ ໝາກມ່ວງ, ແລະ ອື່ນໆດ້ວຍໝາກອະງຸ່ນ ແລະ ໝາກໄມ້ອື່ນໆ.

ໃນລະດູຫນາວ, ຫມາກແຫ້ງເປືອກແຂງຫຼາຍຊະນິດອາດຈະຖືກແຊ່ນ້ໍາເຢັນ, ປຽນເປັນ compote ດິບແລະມີຄວາມສຸກຫຼາຍ. ໃນ compote ນີ້ພວກເຮົາອາດຈະເພີ່ມຫມາກແຫ້ງເປືອກແຂງ, pistachios, wheat sprouted, cardamom ຫຼືຝຸ່ນ vanilla, ແລະອື່ນໆ compote ດິບແມ່ນປະຫຍັດທີ່ສຸດ ແລະໃນເວລາດຽວກັນເປັນອາຫານສຸກທີ່ສຸດໃນລະດູຫນາວ.

ນອກຈາກການກິນໝາກນັດ, ໝາກອັນມອນ, ໝາກພິລາ ແລະໝາກຖົ່ວເຫຼືອງຕາມທໍາມະຊາດ, ປະສົມ ກັບໝາກໄມ້ແຫ້ງຊະນິດອື່ນໆ, ພວກເຮົາຍັງສາມາດນໍາມາບົດ ແລະ ນໍາມາໃຊ້ໃນຮູບແບບອື່ນໆ ຫຼື ອາດປະສົມກັບ ຜັກກາດສົດ ຫຼື ຜັກບົ້ງຕ່າງໆ. ເຄື່ອງດື່ມທີ່ໜ້າຊື່ນຊົມທີ່ສຸດຂອງຜູ້ກິນດິບແມ່ນ "Halva" ຫຼືຊີ້ນ ຫວານຂອງ walnuts, almonds ຫຼື pistachios. ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເມືອຍ່ອງ, ເຄື່ອງເທດເພື່ອລົດ ຊາດດ້ວຍຫມາກພ້າວ, vanilla ຫຼື saffron ແລະຕັດເປັນສີ່ຫລ່ຽມຂະຫນາດນ້ອຍ. Halva ນີ້ຖືກ ກິນດ້ວຍລົດຊາດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດກັບຜັກສີຂຽວຕ່າງໆ. ມັນອາດຈະເອົາໃສ່ໃນໃບ lettuce ແລະ ກິນເປັນປະເພດ sandwich. ນ້ໍາປະສົມກັບນ້ໍານາວສົດແມ່ນເຄື່ອງດື່ມທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ອາດຈະໃຫ້ເດັກນ້ອຍ.

ສະຫຼຸບແລ້ວ, ມັນຈໍາເປັນຕ້ອງເຕືອນຜູ້ອ່ານອີກຢ່າງຫນຶ່ງ ສະຖານະການທີ່ສໍາຄັນທີ່ຈະຕ້ອງຢູ່ໃນໃຈສະເຫມີ. ໃນໄລຍະເວລາເບື້ອງຕົ້ນຂອງຜູ້ຕິດອາຫານທີ່ກິນດິບ ອາດຈະປະສົບກັບຄວາມບໍ່ສະບາຍຫຼາຍຮູບແບບ, ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມປະທັບໃຈທີ່ວ່າອາຫານດິບເປັນ ອັນຕະລາຍຕໍ່ພວກມັນແລະເຮັດໃຫ້ພວກມັນອ່ອນເພຍຫຼືເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເຈັບປ່ວຍ. ມັນຕ້ອງຈື່ໄວ້ວ່າແນວ ຄວາມຄິດທີ່ຜິດພາດແລະໄພພິບັດທີ່ມີຢູ່ທັງຫມົດໃນ dietetics ມີຕົ້ນກໍາເນີດໃນຄວາມປະທັບໃຈທີ່ປາກົດຂື້ນ ແລະກົງກັນຂ້າມ. ດັ່ງນັ້ນ, ອາການພາຍນອກ, ບໍ່ຄວນເປັນຂໍ້ແກ້ຕົວສໍາລັບການປ່ອຍໃຫ້ວຽກເຮັດສໍາເລັດເຄິ່ງ ຫນຶ່ງ. ມັນຈໍາເປັນຕ້ອງລໍຖ້າຜົນໄດ້ຮັບສຸດທ້າຍ, ເຊິ່ງອາດຈະໃຊ້ເວລາສອງສາມອາທິດຫຼືຫຼາຍເດືອນ ຂ້າງຫນ້າ. ແຕ່ຖ້າອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວບາງຄັ້ງປະສົມກັບສານອາຫານດິບ, ຜົນໄດ້ຮັບເຫຼົ່ານັ້ນອາດຈະຊັກຊ້າ ຫຼາຍແລະບໍ່ໄດ້ຜົນຫຼືບໍ່ປາກົດເລີຍ.

ຄວາມບໍ່ສະບາຍຂອງພວກເຂົາແມ່ນບໍ່ມີຫຍັງນອກ ເໜືອ ຈາກປະຕິກິລິຍາປົ້ນປົ່ວ, ແລະໂດຍການຕໍ່ຕ້ານທີ່ສະແດງໃຫ້ພວກເຂົາພວກເຂົາສາມາດປົດປອຍຕົວເອງຈາກພະຍາດທີ່ຮູ້ຈັກແລະບໍ່ຮູ້ຈັກທັງຫມົດ.

ຄົງທີ່ທີ່ສຸດຂອງຄວາມບໍ່ສະບາຍເຫຼົ່ານັ້ນ, ແນ່ນອນ, ຄວາມຢາກໄດ້ອາຫານປຸງແຕ່ງ. ມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການ borne ໃນໃຈສະເຫມີ, ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ວ່າ impulses ຂອງ "ຄວາມອຶດຫິວ" ຮູ້ສຶກວ່າພາຍໃຕ້ສະຖານະການດັ່ງກ່າວໄດ້ຖືກກະຕຸ້ນບໍ່ໄດ້ໂດຍຈຸລັງປົກກະຕິຫຼືສຸຂະພາບ, ແຕ່ໂດຍຈຸລັງ degenerate, useless ແລະ inactive ແລະສານພິດທີ່ສະສົມຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ; ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ໂດຍພະຍາດຫຼາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ສິ່ງເສດເຫຼືອຂອງອົງການຈັດຕັ້ງ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນເປັນທີ່ຊັດເຈນໂດຍການອົດທົນແລະຕ້ານກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງ "ຄວາມອຶດຫິວ" ທີ່ພວກເຮົາຈະສາມາດກໍາຈັດສານພິດເຫຼົ່ານັ້ນ, ກໍາຈັດການມີຈຸລັງທີ່ບໍ່ມີຄ່າ, ເສີມສ້າງຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຈໍາເປັນແລະຮັບປະກັນຫນຶ່ງຄັ້ງສໍາລັບພອນທັງຫມົດຂອງ. ສຸຂະພາບດີ. ຄວາມອົດທົນຂອງທຸກໆຊົ່ວໂມງຂອງ "ຄວາມອຶດຫິວ" ແມ່ນໄຊຊະນະໃນການຕໍ່ສູ້ຂອງພວກເຮົາຕໍ່ກັບພະຍາດ.

ເຕເຮຣານ, 1963

***

ພາກທີສອງ

ການກໍ່ສ້າງຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ

ຫົວຂໍ້ທີ່ຂ້ອຍສົນທະນາຢູ່ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ບໍ່ແມ່ນບັນຫາສະເພາະ. ພວກເຂົາເປັນຄໍາຖາມທີ່ສໍາຜັດກັບມະນຸດທັງຫມົດ. ພວກມັນມີຜົນກະທົບຕໍ່ທຸກຄົນທີ່ມີຮ່າງກາຍແລະມີຊີວິດຢູ່; ພວກເຂົາເປັນຫ່ວງທຸກຄົນທີ່ມີປາກແລະກິນ. ນັ້ນແມ່ນເຫດຜົນທີ່ຂ້ອຍພະຍາຍາມສຸດຄວາມສາມາດທີ່ຈະຂຽນເປັນພາສາທີ່ງ່າຍດາຍເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້, ອີງໃສ່ບົດສະຫຼຸບຂອງຂ້ອຍຕາມຂໍ້ມູນທົ່ວໄປແລະການໂຕ້ຖຽງ, ໂດຍບໍ່ມີການຂັດຂວາງການຂຽນຂອງຂ້ອຍດ້ວຍລາຍລະອຽດທາງວິທະຍາສາດແລະຄໍາສັບທີ່ບໍ່ສາມາດຍ່ອຍໄດ້ທີ່ເກີນຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງຜູ້ອ່ານສ່ວນໃຫຍ່ຂອງຂ້ອຍ. ໃນການໂຕ້ຖຽງຂອງຂ້ອຍ, ຂ້ອຍບໍ່ອີງໃສ່ຂໍ້ມູນຈໍານວນຫລາຍທີ່ປາກົດຂື້ນແລະກົງກັນຂ້າມທີ່ໄດ້ຮັບໃນຫ້ອງທົດລອງໂດຍວິທີການທີ່ບໍ່ສົມບູນແບບຫຼື, ຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ, ຕາມການສົມມຸດຕິຖານທີ່ຜິດພາດໂດຍອີງໃສ່ຂໍ້ມູນດັ່ງກ່າວ. ຫຼັກຖານທີ່ຂ້າພະເຈົ້ານໍາສະເຫນີແມ່ນກົດຫມາຍທໍາມະຊາດທີ່ບໍ່ສາມາດປະຕິເສດໄດ້ແລະຂໍ້ສະຫຼຸບທົ່ວໄປດັ່ງກ່າວໄດ້ຮັບໂດຍພື້ນຖານ.

ປະສົບການ, ແລະທຸກຄົນໃນທຸກມຸມຂອງໂລກສາມາດທົດສອບແລະກວດສອບສໍາລັບຕົນເອງໄດ້.

ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ແນວຄວາມຄິດຂອງການກິນວັດຖຸດິບແມ່ນງ່າຍດາຍຫຼາຍທີ່ສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ໃນສອງປະໂຫຍກທໍາມະດາ: ຜູ້ສ້າງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດຍັງໄດ້ສ້າງວັດຖຸດິບທີ່ສອດຄ້ອງກັນ; ຖ້າພວກເຮົາສົ່ງວັດຖຸດິບເຫຼົ່ານັ້ນໄປສູ່ຮ່າງກາຍທັງຫມົດ, ໂດຍບໍ່ມີການລົບກວນມັນ, ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດຈະສໍາເລັດຕະຫຼອດຊີວິດຂອງຕົນໂດຍບໍ່ມີການເສຍຊີວິດກັບພະຍາດຕ່າງໆ.

ບຸກຄົນໃດທີ່ມີສາຍຕາທີ່ຊັດເຈນພໍທີ່ຈະເຂົ້າໃຈຄວາມຫມາຍທີ່ແທ້ຈິງຂອງສອງປະໂຫຍກນັ້ນແລະໃຫ້ມັນຄິດແລະການສະທ້ອນທີ່ມີຄວາມຈໍາເປັນສາມາດເຂົ້າໃຈໄດ້ງ່າຍໃນສະພາບທີ່ໂສກເສົ້າແມ່ນລະບົບໂພຊະນາການຂອງມະນຸດໃນຍຸກນີ້. ລາວຍັງສາມາດເຫັນໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍວ່າໃນຂະແຫນງການຕໍ່ສູ້ກັບພະຍາດຂອງມະນຸດສໍາລັບສັດຕະວັດແລ້ວ, ຜູ້ຊາຍໄດ້ໃຊ້ວິທີການດັ່ງກ່າວເປັນການຜິດພາດແລະອັນຕະລາຍແລະ, ນອກຈາກນັ້ນ, ທຸກໆວິທີມີຄວາມສໍາພັນຫນ້ອຍຫຼາຍກັບສາເຫດພື້ນຖານຂອງພະຍາດ. .

ຫຼັງຈາກຫຼາຍປີຂອງການສຶກສາລະມັດລະວັງແລະປະສົບການສ່ວນບຸກຄົນຂັ້ນພື້ນຖານ, ມື້ນີ້ I ບໍ່ຕ້ອງສົງໃສເລີຍວ່າລະບົບໂພຊະນາການຕາມທໍາມະຊາດບໍ່ພຽງແຕ່ເຮັດໃຫ້ມະນຸດເຮົາພົ້ນຈາກພະຍາດຕ່າງໆໄດ້ເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຍັງເຮັດໃຫ້ມະນຸດທຸກຄົນມີຊີວິດທີ່ຍາວນານອັນມະຫັດສະຈັນເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມສະຫງົບ, ຄວາມສຸກ ແລະ ຄວາມສະບາຍ.

ຊີວິດຂອງມະນຸດໃນທຸກວັນນີ້ເປັນຝັນຮ້າຍທີ່ຮ້າຍແຮງ, ຖືກຫລອກລວງດ້ວຍບາບ, ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ຄວາມຊົ່ວຮ້າຍນັບບໍ່ຖ້ວນ. ແທ້ຈິງແລ້ວ, ມັນ ຈໍາ ເປັນຕ້ອງຕື່ມປະລິມານຫລາຍພັນຫົວເພື່ອພັນລະນາເຖິງຄວາມຊົ່ວຊ້າຂອງມະນຸດທັງ ໝົດ, ອະທິບາຍລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບນິໄສທີ່ຜິດພາດຂອງລາວໃນການໃຫ້ອາຫານ, ເພື່ອຊີ້ໃຫ້ເຫັນເຖິງການສໍ້ລາດບັງຫຼວງອັນໂຫດຮ້າຍຂອງພຶດຕິ ກໍາ ຂອງລາວແລະສຸດທ້າຍເພື່ອຊີ້ບອກເຖິອລະກ້າວ. ຫນຶ່ງໃນວິທີການຜິດພາດຕ່າງໆໃນການຕໍ່ສູ້ກັບຄວາມຊົ່ວຮ້າຍເຫຼົ່ານັ້ນ. ແຕ່ບັນຫາສໍາຄັນທີ່ສຸດກ່ອນໜ້າເຮົາແມ່ນໃຫ້ຜູ້ຊາຍທຸກຄົນຮູ້ຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າພະຍາດເກີດມາແນວໃດ ແລະ ແມ່ນຫຍັງຄືວິທີການກໍາຈັດພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນໃຫ້ໝົດໄປ.

ທໍາອິດ, ມັນຈໍາເປັນຕ້ອງຮູ້ວ່າອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຮົາເປັນແນວໃດ
ການກໍ່ສ້າງແລະສິ່ງທີ່ໂພຊະນາການ.

ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາຮູ້, ຊີວິດຢູ່ໃນໂລກຂອງພວກເຮົາໄດ້ປະກົດຕົວຄັ້ງທໍາອິດໃນຮູບແບບຂອງສິ່ງມີຊີວິດທີ່ມີຈຸລັງດຽວ. ຕໍ່ມາ, ຮ່າງກາຍຂອງຈຸລັງແຕ່ລະຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຮ່ວມມືກັນເພື່ອປະກອບເປັນກຸ່ມຕ່າງໆ ແລະກາຍເປັນສິ່ງມີຊີວິດຫຼາຍຈຸລັງ. ການຮ່ວມມືເບື້ອງຕົ້ນຂອງຈຸລັງບໍ່ຫຼາຍປານໃດໃນໄລຍະເວລາພັດທະນາໄປສູ່ຂອບເຂດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການມີຊີວິດຂອງຈຸລັງຫຼາຍລ້ານ.

ແຕ່ລະແຕ່ລະຈຸລັງແມ່ນອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ສັບສົນຢູ່ໃນຕົວຂອງມັນເອງ, ແຕ່ເຊັ່ນນັ້ນສິ່ງມີຊີວິດມີຂັ້ນຕອນຂອງການພັດທະນາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ສິ່ງມີຊີວິດ unicellular primitive ທີ່ສຸດແມ່ນ amoebae ຂອງໂຄງປະກອບການປະຖົມທີ່ສຸດ, ເຊິ່ງເຄື່ອນຍ້າຍໄປຢູ່ໃນນ້ໍາໂດຍບໍ່ມີຈຸດປະສົງທີ່ຈະແຈ້ງ. ຫນ້າທີ່ຂອງພວກເຂົາພຽງແຕ່ຊອກຫາອາຫານ, ກິນອາຫານ, ຍ່ອຍອາຫານແລະຄູນດ້ວຍຂະບວນການງ່າຍໆຂອງການແບ່ງຕົວເອງອອກເປັນສອງ.

ພວກເຂົາເຈົ້າມີອະໄວຍະວະຍ່ອຍອາຫານຂັ້ນພື້ນຖານ, ເຊິ່ງພັດທະນາເທື່ອລະກ້າວເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ. ໃນຂັ້ນຕອນຕໍ່ມາຂອງການພັດທະນາ, ຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ລວມຕົວກັນເພື່ອປະກອບເປັນສິ່ງມີຊີວິດຫຼາຍຈຸລັງ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ການປະຖິ້ມຊີວິດທີ່ບໍ່ມີຈຸດມຸ່ງຫມາຍຂອງບຸກຄົນທີ່ບໍ່ມີຈຸດມຸ່ງຫມາຍ, ພວກເຂົາຖ່າຍທອດໄປສູ່ຊີວິດຂອງການຮ່ວມມື, ເຊິ່ງແຕ່ລະຫ້ອງມີຫນ້າທີ່ສະເພາະເພື່ອປະຕິບັດໃນຮູບແບບລວມຂອງກິດຈະກໍາການລວບລວມ.

ປຽບທຽບຊີວິດສ່ວນບຸກຄົນຂອງຜູ້ຊາຍ primordial, ກ່ອນທີ່ລາວເຖິງແມ່ນວ່າສາມາດສົນທະນາຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ກັບຊີວິດການຮ່ວມມືຂອງປະເທດຊາດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ໃນມື້ນີ້, ບ່ອນທີ່ກຸ່ມຄົນແຍກຕ່າງຫາກເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ. ແຕ່ເຖິງແມ່ນວ່າຢູ່ໃນສັງຄົມທີ່ກ້າວຫນ້າຂອງພວກເຮົາໃນທຸກວັນນີ້, ຄົນເຮົາອາດຈະພົບເຫັນຕົວລະຄອນທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ, ໂງ່ຈ້າ, ເປັນກາຝາກແລະອາຊະຍາກໍາທີ່ລະນຶກເຖິງບັນພະບຸລຸດທີ່ຂີ້ຄ້ານຂອງພວກເຮົາໃນຍຸກສະໄຫມກ່ອນ. ເຖິງຢ່າງນັ້ນ, ສັດເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ຄຽງຂ້າງກັບຜູ້ຊາຍທີ່ມີພອນສະຫວັນພິເສດ ແລະອັດສະລິຍະ.

ເຊັ່ນດຽວກັນ, ຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ, ບ່ອນທີ່ຈຸລັງແມ່ກາຝາກທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ, ສືບຕໍ່ການມີຢູ່ຂອງພວກມັນຊ້າລົງຄຽງຄູ່ກັບຈຸລັງທີ່ເປັນປະໂຫຍດທີ່ສຸດຢູ່ໃນຂັ້ນຕອນການພັດທະນາທີ່ກ້າວຫນ້າ. ຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດມີອົງການຈັດຕັ້ງແລະການສ້າງຕັ້ງຕ່າງໆ, ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າຕ່ອມ, ອະໄວຍະວະ, ລະບົບ, ແລະອື່ນໆ. ອະໄວຍະວະແລະລະບົບເຫຼົ່ານັ້ນປະຕິບັດຫນ້າທີ່ຂອງເຂົາເຈົ້າໂດຍຄວາມພະຍາຍາມພ້ອມກັນຂອງກຸ່ມສະເພາະຂອງຈຸລັງພິເສດ. ມັນຫນ້າສົນໃຈທີ່ຈະສັງເກດວ່າຈຸລັງພິເສດເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ປະຕິບັດຫນ້າທີ່ສະເພາະຂອງເຂົາເຈົ້າໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງເຄື່ອງມືພິເສດແລະ

ອຸປະກອນກໍສ້າງພາຍນອກ; ແທນທີ່ຈະ, ແຕ່ລະຕົວຂອງມັນເອງໄດ້ປຽນໃຈເຫລື້ອມໃສ, ໂດຍຜ່ານໂຄງສ້າງທັງຫມົດ, ເຂົ້າໄປໃນໂຮງງານທີ່ມີຄວາມຊັບຊ້ອນສູງ.

ດັ່ງນັ້ນ, ຈຸລັງທີ່ປະກອບເປັນຫມາກໄຂ່ຫຼັງແມ່ນ endowed ມີອຸປະກອນລະບາຍນ້ໍາແລະການກັ່ນຕອງພິເສດໂດຍວິທີການທີ່ເຂົາເຈົ້າແຍກອອກຈາກເລືອດແລະຂັບປັດສະວະກັບ impurities ແລະສານພິດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ອົງການຈັດຕັ້ງ; ຈຸລັງຂອງຕ່ອມເອົາວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນຈາກນ້ໍາ intercellular (ຊຶ່ງໃນນັ້ນວັດຖຸດິບບໍ່ມີຮ່ອງຮອຍໃນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ) ແລະ, ປຽນເປັນຮໍໂມນ, ສົ່ງພວກມັນໄປສູ່ຮ່າງກາຍ; ຈຸລັງຂອງກ້າມຊີ້ນມີພະລັງງານ contractile ພິເສດທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຂົາເຮັດການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍແລະເຮັດວຽກກົນຈັກຫນັກ; ສຸດທ້າຍ, ຈຸລັງເສັ້ນປະສາດໄດ້ຖືກຂັບເຄື່ອນດ້ວຍເສັ້ນໃຍເສັ້ນໄຍໂດຍວິທີການທີ່ຄໍາສັ່ງຂອງສະຫມອງຖືກສົ່ງໄປຫາຮ່າງກາຍທັງຫມົດ. ດັ່ງນັ້ນແຕ່ລະຈຸລັງທີ່ປະກອບເປັນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດແມ່ນໂຮງງານທີ່ສັບສົນຂອງໂຄງສ້າງສະເພາະໃດຫນຶ່ງທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນຫນ້າທີ່ຂອງຕົນຈາກປະເທດເພື່ອນບ້ານ, ເລີ່ມຕົ້ນຈາກຈຸລັງຂອງເລັບ, ຜົມ, ກະດູກ, ກ້າມຊີ້ນແລະຕ່ອມກັບຈຸລັງຂອງສະຫມອງ.

ບໍ່ຕ້ອງສົງໃສ, ມັນຈະເປັນຫນ້າສົນໃຈຫຼາຍທີ່ຈະມີຄວາມສົມບູນ ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບໂຄງສ້າງຂອງຈຸລັງແລະລັກສະນະຂອງກິດຈະກໍາແລະຂະບວນການທັງຫມົດທີ່ເກີດຂື້ນໃນພວກມັນ. ແຕ່ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ຊາຍມະຫັດສະຈັນບາງຄົນສາມາດເຈາະເຂົ້າໄປໃນຄວາມລັບທີ່ເຊື່ອງໄວ້ທັງຫມົດຂອງຈຸລັງແລະຫນ້າທີ່ອັນຫຼາກຫຼາຍຂອງມັນ, ມັນຈໍາເປັນຕ້ອງຕື່ມຂໍ້ມູນບໍ່ພຽງແຕ່ຫລາຍພັນຄົນ, ແຕ່ຫລາຍລ້ານປະລິມານເພື່ອອະທິບາຍພວກມັນ, ໃນຂະນະທີ່ພວກເຮົາແຕ່ລະຄົນຕ້ອງການຊີວິດຫຼາຍສິບຄົນ. ໄດ້ຮັບພຽງແຕ່ເບິ່ງ cursory ຂອງທັງຫມົດທີ່ໄດ້ຮັບການຂຽນ.

ກົງກັນຂ້າມກັບການຮຽກຮ້ອງ pretentious ຂອງ braggarts ອວດບາງ, ຜູ້ຊາຍມີຂໍ້ມູນຫນ້ອຍຫຼາຍແທ້ໆກ່ຽວກັບເລື່ອງທັງຫມົດເຫຼົ່ານີ້. ດ້ວຍຄວາມກ້າວຫນ້າໃນການສຶກສາຂອງລາວທຸກໆຄັ້ງ, ລາວຄວນຈະຫມັ້ນໃຈຫຼາຍຂື້ນວ່າຄວາມຮູ້ທີ່ລາວສາມາດຫາມາໄດ້ແມ່ນສ່ວນຫນຶ່ງທີ່ບໍ່ມີຂອບເຂດຂອງສິ່ງທີ່ຍັງເຊື່ອງໄວ້ຈາກລາວ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ດ້ວຍຄວາມເມົາມົວກັບຄວາມສໍາເລັດທາງວິຊາການເລັກນ້ອຍ, ຜູ້ຊາຍໃນທຸກມື້ນີ້ຈິນຕະນາການຕົນເອງຢູ່ໃນຈຸດສູງສຸດຂອງຄວາມສົມບູນແບບທາງວິທະຍາສາດແລະໂດຍບໍ່ມີການປອຍໃຫ້ຫຼືຂັດຂວາງໃດໆ, ລາວຂັດຂວາງຄວາມປາດຖະຫນາຂອງສິ່ງມະຫັດສະຈັນ, ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ. ແທ້ຈິງແລ້ວ, ລາວມີຄວາມຕັ້ງໃຈແບບໂງ່ໆທີ່ຂີ້ຮ້າຍທີ່ສຸດ

contrivances ແລະໂດຍສາມພິດທີ່ຂີ້ຮ້າຍກວ່ານັ້ນລາວດໍາເນີນການທົດລອງທີ່ບ້າ desperately ເພື່ອແກ້ໄຂຄວາມຜິດປົກກະຕິທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຮູບລັກສະນະຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນອົງການຈັດຕັ້ງນັ້ນ. ແທ້ຈິງແລ້ວ, ມາຮອດປະຈຸ, ບໍ່ມີຫຍັງເຮັດໄດ້ໂດຍການທົດລອງ, ການທົດລອງແລະການທົດລອງເພີ່ມເຕີມ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ລາວເຮັດການທົດລອງເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ພຽງແຕ່ຢູ່ໃນສັດທີ່ບໍ່ມີບ່ອນປ້ອງກັນທີ່ທຸກຍາກ, ແຕ່ຍັງຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ຕໍ່ລູກທີ່ຮັກຂອງລາວ, ຕໍ່ມະນຸດທັງປວງ. ລາວບໍ່ເຫັນວິທີອື່ນໃນການບັນລຸເປົ້າໝາຍຂອງລາວ.

ແຕ່ພວກເຮົາຕ້ອງເບິ່ງຄວາມຈິງທີ່ບໍ່ສາມາດປະຕິເສດໄດ້ສະເຫມີ: ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ທີ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບການເຮັດວຽກຂອງໂມງທໍາມະດາບໍ່ຄວນປະຕິບັດການສ້ອມແປງ, ເພາະວ່າຢ້ານທີ່ຈະຖິ້ມກົນໄກທັງຫມົດໄປສູ່ຄວາມຜິດປົກກະຕິໂດຍການເຄື່ອນໄຫວທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງຂອງມື. ການທົດລອງທີ່ເຮັດຢູ່ໃນສິ່ງມີຊີວິດຂອງມະນຸດໂດຍນັກວິທະຍາສາດໃນທຸກມື້ນີ້ອາດຈະປຽບທຽບກັບການກະທໍາທີ່ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄົນງານທີ່, ເຮັດວຽກຢູ່ໃນໂຮງງານສອງສາມມື້, ພະຍາຍາມຮື້ເຄື່ອງຈັກແລະປະກອບມັນອີກເທື່ອຫນຶ່ງ.

ໃນກໍລະນີຂອງການເປັນພະຍາດສ້ວຍແຫຼມການປິ່ນປົວແມ່ນສະເຫມີໄປທໍາມະຊາດ, ແຕ່ວ່າການປິ່ນປົວແມ່ນສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງປະສິດທິພາບຂອງຢາ, ໃນຂະນະທີ່ໃນຫຼາຍໆກໍລະນີໃນເວລາທີ່ການເຈັບປ່ວຍໃຊ້ເວລາເຖິງຊີວິດເປັນຜົນມາຈາກການບໍລິຫານຢາໂດຍກົງ, ການເສຍຊີວິດແມ່ນຂື້ນກັບເສັ້ນທາງທໍາມະຊາດຂອງພະຍາດ. ມັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການເນັ້ນຫນັກວ່າໃນພະຍາດຊໍາເຮື້ອ, ຢາ, ຕາມກົດລະບຽບ, ເຮັດໃຫ້ສະພາບຮ້າຍແຮງຂື້ນແລະທໍາລາຍອົງການຈັດຕັ້ງ.

ແລ້ວ, ຜູ້ຊາຍຈະຕ້ອງເຮັດແນວໃດເມື່ອອະໄວຍະວະຂອງລາວເລີ່ມເຮັດວຽກບໍ່ສະຫມໍ່າສະເຫມີ? ມີໃຜໃນໂລກທີ່ຮູ້ຈັກກັບລາຍລະອຽດທັງຫມົດຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດໃນລັກສະນະດຽວກັນກັບວິສະວະກອນແມ່ນຮູ້ຈັກກັບລາຍລະອຽດຂອງອົງປະກອບທີ່ແຕກຕ່າງກັນທັງຫມົດຂອງໂຮງງານຜະລິດຂອງຕົນ, ກັບ screw ສຸດທ້າຍ? ແນ່ນອນບໍ່ແມ່ນ. ດັ່ງທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເວົ້າຂ້າງເທິງ, ການສ້ອມແປງກົນໄກໃດຫນຶ່ງອາດຈະຖືກມອບໃຫ້ພຽງແຕ່ຜູ້ຊ່ຽວຊານທີ່ມີທັກສະແລະຄວາມສາມາດໃນການແຍກຊິ້ນສ່ວນທັງຫມົດຂອງເຄື່ອງຈັກທີ່ມອບໃຫ້ແລະໃຫ້ພວກເຂົາກັບຄືນ. ແຕ່ວ່າຜູ້ຊາຍທີ່ຫ່າງໄກສອກຫລີກຈາກການບັນລຸເປົ້າຫມາຍນີ້ໃນກໍລະນີຂອງຮ່າງກາຍຂອງລາວເອງ!

ແລ້ວມະນຸດຈະຕ້ອງເຮັດແນວໃດໃນສະຖານະການ? ຕ້ອງພັບແຂນຂອງຕົນແລະລາອອກຂອງຕົນເອງເພື່ອ caprices fickle ຂອງໂຊກຊະຕາກໍາຂອງຕົນ, ຫຼືຕ້ອງ

ເອົາຄວາມໂສກເສົ້າມາສູ່ຫົວໂດຍການປະດິດສ້າງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຂອງສານພິດໃຫມ່ແລະໂດຍການທົດລອງ insane ປະຕິບັດກັບເຂົາເຈົ້າ? ບໍ່ແມ່ນຫນຶ່ງຫຼືອື່ນໆ. ໂຊກດີ, ມີວິທີການທັນທີທັນໃດແລະງ່າຍທີ່ສຸດທີ່ຜູ້ຊາຍສາມາດປົດປ່ອຍຕົນເອງຈາກພະຍາດທັງຫມົດ.

ເມື່ອວິສະວະກອນກໍ່ສ້າງໂຮງງານ, ໂດຍວິທີທາງຄະນິດສາດ ການຄິດໄລ່ລາວກໍານົດຄຸນນະພາບແລະປະລິມານຂອງວັດຖຸດິບທັງຫມົດທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບໂຮງງານນັ້ນ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບການດູແລທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປະຕິບັດສໍາລັບການດໍາເນີນງານແລະການບໍາລຸງຮັກສາເຄື່ອງຈັກຂອງຕົນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ລາວຮັບປະກັນຊີວິດການດໍາເນີນງານຂອງໂຮງງານທີ່ໄດ້ມອບໃຫ້, ສະຫນອງໃຫ້ຄໍາແນະນໍາຂອງລາວຖືກປະຕິບັດດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ.

ໂພຊະນາການແມ່ນຫຍັງ?

ຄືກັນກັບວິສະວະກອນທຸກຄົນເຮັດການຄໍານວນລະອຽດເພື່ອກໍານົດ ວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບໂຮງງານທີ່ລາວໄດ້ອອກແບບ, ດັ່ງນັ້ນໂດຍການຄິດໄລ່ທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ, ທໍາມະຊາດມະຫັດສະຈັນໄດ້ພັດທະນາວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບສັດທັງຫມົດລວມທັງມະນຸດ.

ເມື່ອພວກເຮົາຕ້ອງການກໍ່ສ້າງໂຮງງານທໍາມະດາ, ກ່ອນອື່ນຫມົດພວກເຮົາກໍ່ສ້າງອາຄານທີ່ເຫມາະສົມ, ຫຼັງຈາກນັ້ນພວກເຮົາວາງເຄື່ອງຈັກທີ່ຈໍາເປັນທັງຫມົດແລະໄດນາໂມ, ແລະສຸດທ້າຍ, ເພື່ອໃຫ້ໂຮງງານສາມາດເລີ່ມຕົ້ນການຜະລິດ, ພວກເຮົາສະຫນອງມັນດ້ວຍນ້ໍາມັນທີ່ຈໍາເປັນ. ແລະວັດຖຸດິບ. ໃນປັດຈຸບັນເນື່ອງຈາກວ່າອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດມີການກໍ່ສ້າງທີ່ສັບສົນທີ່ສຸດ, ວັດຖຸດິບຂອງມັນມີລັກສະນະສະລັບສັບຊ້ອນທີ່ສອດຄ້ອງກັນ, ປະກອບດ້ວຍສານຈໍານວນຫລາຍ.

ທໍາມະຊາດໄດ້ປະຕິບັດຈໍານວນ stupendous ຂອງວຽກງານໃນທິດທາງນັ້ນ. ໃນສະຖານທີ່ທໍາອິດ, ສໍາລັບໂຄງສ້າງທີ່ງ່າຍດາຍຂອງຈຸລັງມັນໄດ້ກະກຽມວັດສະດຸກໍ່ສ້າງທີ່ງ່າຍດາຍ, ເຊິ່ງແຕກຕ່າງກັນໄປຕາມປະເພດຂອງຈຸລັງ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຸລັງຂອງຜົມຕ້ອງການວັດສະດຸກໍ່ສ້າງປະເພດຫນຶ່ງ, ເລັບຊະນິດອື່ນ. ດຽວກັນນີ້ແມ່ນຄວາມຈິງຂອງຈຸລັງຂອງກ້າມຊີ້ນ, ຕ່ອມ, ເສັ້ນປະສາດ, ແລະອື່ນໆ. ແຕ່ຈຸລັງຂອງໂຄງສ້າງທີ່ງ່າຍດາຍດັ່ງກ່າວແມ່ນບໍ່ມີປະໂຫຍດຫຍັງເລີຍ; ດຽວນີ້ພວກເຂົາແຕ່ລະຄົນຕ້ອງໄດ້ຮັບການສະ ໜອງ ອຸປະກອນທີ່ເໝາະ ສົມກັບ ໜ້າ ທີ່ສະເພາະຂອງມັນ, ເຊິ່ງຍັງມີຄວາມຕ້ອງການວັດສະດຸກໍ່ສ້າງຕື່ມອີກ. ສຸດທ້າຍ,

ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ຈະສະຫນອງຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນດ້ວຍພະລັງງານແລະສະຫນອງວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບ
ການປະຕິບັດງານຂອງຕ່ອມ.

ໂດຍການໃຫ້ບໍລິການທີ່ບໍ່ສໍາເລັດຂອງຕົນ, ທໍາມະຊາດໄດ້ເກັບກໍາຂໍ້ມູນທັງຫມົດທີ່ຮ່ວມກັນ
ວັດສະດຸ, ຈໍານວນທີ່ບັນລຸໄດ້ຫຼາຍສິບພັນຄົນ. ແຕ່ລະວັດສະດຸເຫຼົ່ານັ້ນມີປະລິມານທີ່ຊັດເຈນ. ດັ່ງນັ້ນ,
ວັດຖຸຊະນິດໜຶ່ງເຮົາອາດຕ້ອງການໜຶ່ງພັນກຣາມ, ຊະນິດອື່ນມີພຽງໜຶ່ງກຣາມ, ຂອງໜຶ່ງສ່ວນສາມເທົ່າກັບ
ໜຶ່ງພັນກຣາມ. ນີ້ແມ່ນກົດລະບຽບການດໍາເນີນງານໃນໂຮງງານທັງຫມົດ. ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ວັດສະດຸ
ເຫຼົ່ານັ້ນຄວນຈະຢູ່ໃນການກໍາຈັດຈຸລັງຢູ່ໃນປະລິມານທີ່ກໍານົດໄວ້ກ່ອນ. ໂດຍສະເພາະ, ຕ້ອງໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ເປັນພິເສດ
ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າບໍ່ມີພວກມັນບໍ່ຢູ່ໃນການລວບລວມຂໍ້ມູນລວມ.

ບຸກຄົນທຸກຄົນ, ການຮຽນຮູ້ແລະງ່າຍດາຍ, ຮັ່ງມີແລະທຸກຍາກຄືກັນ, ເປັນຜູ້ຄອບຄອງຮ່າງກາຍຂອງ
ຕົນເອງແລະພຽງແຕ່ຜູ້ອໍານວຍການທີ່ຮັບຜິດຊອບສໍາລັບໂລກມະຫັດສະຈັນຂອງ galaxies ພາຍໃນ.

ມັນເປັນທີ່ຫນ້າສົນໃຈທີ່ສັງເກດວ່າມີຊີວິດທັງຫມົດໃນໂລກນີ້, ຈາກ
ມົດ ຫຼື Sparrow ກັບຊ້າງ, ຮັບຮູ້ວ່າການເກັບກໍາລວບລວມແລະນໍາໃຊ້ມັນຢ່າງເຕັມທີ່ສໍາລັບ
ຄວາມຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການຂອງເຂົາເຈົ້າ.

Paradoxically ພຽງພໍ, ນັບຕັ້ງແຕ່ອາລຸນຂອງອາລະຍະທໍາຜູ້ຊາຍຄົນດຽວ, ເປັນຂໍ້ຍົກເວັ້ນຢູ່
ໂດດດ່ຽວໃນໂລກກ້ວາງທັງຫມົດ, ໄດ້ອອກຈາກຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນແລະໄດ້ສູນເສຍໄປຫມົດຂອງຄວາມສົມບູນ
ຂອງອຸປະກອນການຫຼາຍທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້ສໍາລັບສະຫວັດດີການຂອງຕົນເອງ. ນັ້ນແມ່ນເຫດຜົນທີ່ລາວເຮັດວຽກ
ທັງກາງເວັນແລະກາງຄືນຢູ່ໃນຫ້ອງທົດລອງແລະກອງປະຊຸມຄົ້ນຄ້ວາຂອງລາວ, ດໍາເນີນການທົດສອບແລະ
ການທົດລອງທຸກປະເພດ, ຄົ້ນພົບວັດຖຸທີ່ຄ້າຍຄືກັນເທື່ອລະອັນ, ຜະລິດຢ່າງໄວວາໃນໂຮງງານຂອງລາວ, ສ້າງຊື່
ແປກໆສໍາລັບພວກເຂົາ, ຕື່ມໃສ່ໃນກ່ອງແລະຂວດ. , ແລະກະແຈກກະຈາຍພວກເຂົາໄປທົ່ວໂລກ, ດັ່ງນັ້ນປະຊາຊົນ
ຈະກິນພວກເຂົາແລະບໍ່ຫິວ. ແລະທັງຫມົດນີ້ພວກເຂົາເອີ້ນວ່າວິທະຍາສາດ.

ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບຮູ້ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າກໍາລັງເຮັດ, ນັກວິທະຍາສາດໄດ້ກ້າວເຂົ້າສູ່
ນາມຫລີ້ນກິລາໃນການຕໍ່ຕ້ານທໍາມະຊາດ. ຕາບອດຍ້ອນສິ່ງເສບຕິດ, ຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ສາມາດເຫັນໄດ້ວ່າຜ່ານ
ຫຼາຍລ້ານແລະລ້ານປີແລະການຄິດໄລ່ທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດໃນໂລກແມ່ຂອງພວກເຮົາ, ໃນຄວາມສະຫນອງຂອງ
ນາງ, ໄດ້ນໍາເອົາກັນ, ໄດ້ສຸມໃສ່ພືດແລະໄດ້ເຕັມໄປຫມົດ.

ໂລກທີ່ມີອົງປະກອບໂພຊະນາການຫຼາຍທີ່ເຂົາເຈົ້າມີພຽງແຕ່ພຽງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະຮັບຮູ້, ຫນຶ່ງໂດຍຫນຶ່ງ.

ທຸກໆສິ່ງມີຊີວິດໃນໂລກໄດ້ຕົກມາຈາກ
ບັນພະບຸລຸດດຽວກັນ, ແຕ່ໃນໄລຍະທີ່ໃຊ້ເວລາພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ປະຕິວັດທາງການທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຄວາມແຕກຕ່າງທາງກາຍຍະພາບ ແລະທາງສະລີລະວິທະຍາລະຫວ່າງມະນຸດ ແລະສັດອື່ນໆແມ່ນພື້ນຖານໜ້ອຍຫຼາຍ.

ຄືກັນກັບຜູ້ຊາຍ, ສັດເຫຼົ່ານັ້ນມີຫົວໃຈ, ປອດ, ຕັບ, ຫມາກໄຂ່ຫຼັງ, ເລືອດ, ກະດູກ, ສະຫມອງ, ແລະອື່ນໆ. ອະໄວຍະວະຂອງພວກມັນຕ້ອງການທາດອາຫານອັນດຽວກັນກັບອະໄວຍະວະຂອງມະນຸດ. ຄວາມຜິດພາດອັນໃຫຍ່ຫຼວງທີ່ສຸດທີ່ນັກຊີວະວິທະຍາວິໃຈໄດ້ເສຍເວລາ ແລະຄວາມພະຍາຍາມຫຼາຍເກີນໄປໃນການສືບສວນບັນຫາຂັ້ນສອງ, ຄວາມຫຍໍ້ທໍ້ ແລະຂໍ້ຂັດແຍ່ງທັງໝົດ, ເຊິ່ງລາວໄດ້ອຸດຕັນສະໝອງ ແລະເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈຂອງລາວສັບສົນ, ແທນທີ່ຈະອີງໃສ່ຂໍ້ເທັດຈິງ ແລະຂໍ້ມູນທົ່ວໄປດັ່ງກ່າວ. ຄືກັບການກໍາຈັດຂອງລາວແລະອີງໃສ່ຄວາມຮູ້ຂອງລາວກ່ຽວກັບຜົນໄດ້ຮັບທີ່ໄດ້ຮັບໂດຍການທົດລອງພື້ນຖານທີ່ສໍາຄັນ.

ພວກເຮົາຄວນສັງເກດຄວາມຈິງທີ່ວ່າເມື່ອສັດເອົາໃບ "paltry" ຈາກຕົ້ນໄມ້ໃນປາ, ມັນຕອບສະຫນອງຄວາມຕ້ອງການຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມັນໂດຍການບໍລິໂພກໃບ "ງ່າຍດາຍ" ນັ້ນ. ໃນໃບດຽວນັ້ນ, ທໍາມະຊາດໄດ້ສຸມໃສ່ສານທັງຫມົດທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອສ້າງຈຸລັງໃຫມ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງສັດນັ້ນ; ເພື່ອແຍກຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນ, ບໍາລຸງລ້ຽງພວກມັນແລະໃຫ້ພະລັງງານ, ແລະສຸດທ້າຍແມ່ນສະຫນອງວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບຕ່ອມ.

ໃນສັ້ນ, ໃບນັ້ນປະກອບດ້ວຍວັດຖຸດິບທີ່ສົມດູນຢ່າງສົມບູນ
ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງສັດ; ໃບນັ້ນເປັນທາດອາຫານທີ່ເໝາະສົມສໍາລັບສັດ.

ທຸກໆຊະນິດຂອງຜັກດິບປະກອບດ້ວຍຫຼັກຂອງ
ອົງປະກອບດຽວກັນ

ຖ້າສັດຂ້າງເທິງນີ້ບໍ່ສາມາດຫາຫຍັງກິນໄດ້ນອກຈາກໃບນັ້ນ, ຕ້ອງລ້ຽງອາຫານຊະນິດນັ້ນເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນຫຼືຫຼາຍປີ, ຮ່າງກາຍຂອງມັນຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຂາດວິຕາມິນຫຼືສານອາຫານອື່ນໆສໍາລັບເລື່ອງນັ້ນ. ມັນບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງຖ້າ

ແທນທີ່ຈະເປັນໃບຂອງຕົ້ນໄມ້, ມັນມີຢູ່ໃນການກໍາຈັດຂອງມັນບາງພືດອື່ນໆ.
ສິ່ງທີ່ ສຳ ຄັນແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່າອາຫານທີ່ມັນບໍລິໂພກແມ່ນ ທຳ ມະຊາດແລະບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ເມື່ອພວກເຂົາເອົາອາຫານສັດກ່ອນມ້າຫຼືລາ, ພວກເຂົາບໍ່ເຄີຍກັງວົນກັບຕົວເອງວ່າປະລິມານຂອງທາດໂປຼຕີນຫຼືວິຕາມິນອາດຈະບໍ່ພຽງພໍສໍາລັບສັດ, ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຮົາຮູ້ດີວ່າສັດເຊັ່ນດຽວກັບມະນຸດ, ພວກມັນຕ້ອງການ. ທຸກໆຊະນິດຂອງວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດແລະອົງປະກອບໂພຊະນາການອື່ນໆ.

ທຸກຄົນສາມາດເຫັນໄດ້ຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າ ການເລືອກອາຫານໃນການກໍາຈັດສັດປະເພດຕ່າງໆນັບພັນຊະນິດນັ້ນມີຂໍ້ຈໍາກັດຫຼາຍຈົນບໍ່ມີໂອກາດທີ່ຈະເລືອກເອົາ ແລະ ເລືອກສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກກິນ. ເຂົາເຈົ້າຖືກບັງຄັບໃຫ້ດໍາລົງຊີວິດຢູ່ໃນບັນດາປະເພດອາຫານທົ່ວໄປຈໍານວນໜ້ອຍທີ່ມີຢູ່ໃນບ້ານໃກ້ເຮືອນຄຽງຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດຊອກຫາກໍລະນີດຽວຂອງ avitaminosis ຫຼືການຂາດສານອາຫານອື່ນໆໃນບັນດາພວກມັນ.

ຖ້າເຈົ້າເອົາອາຫານທີ່ສັດເຫຼົ່ານັ້ນກິນເຂົ້າໄປໃນ
ຫ້ອງທົດລອງຂອງນັກຊີວະວິທະຍາ, ໃນແຕ່ລະພວກມັນຈະພົບເຫັນສານຫຼາຍຊະນິດຂອງຄຸນນະພາບແລະປະລິມານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈະບອກທ່ານວ່າໃນພືດສະເພາະໃດຫນຶ່ງມີທາດໂປຼຕີນຫຼາຍ, ໄຂມັນຫຼາຍແລະຫຼາຍຂອງວິຕາມິນຫນຶ່ງຫຼືອື່ນໆ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນແຕ່ລະພືດ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈະ enumerate ບາງ 10-15 ອົງປະກອບທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຖືກຄຸ້ມຄອງເພື່ອຊອກຫາແລະຈະລະມັດລະວັງກໍານົດປະລິມານຂອງເຂົາເຈົ້າຫນຶ່ງຫນຶ່ງ. ເຖິງແມ່ນວ່າຢູ່ໃນຫມາກໄມ້ທີ່ອຸດົມສົມບູນທີ່ສຸດຈໍານວນຂອງອົງປະກອບທີ່ເຂົາເຈົ້າປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນການຄົ້ນພົບໄດ້ຖືກຈໍາກັດຢ່າງເຂັ້ມງວດ. ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ນີ້ບໍ່ໄດ້ພິສູດວ່າແຕ່ລະອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນປະກອບດ້ວຍພຽງແຕ່ອາຍແກັສຫຼືຫຼາຍອົງປະກອບທີ່ພົບເຫັນໂດຍພວກເຂົາ; ແທນທີ່ຈະ, ມັນເປັນຕົວຊີ້ບອກວ່າທັກສະດ້ານວິຊາການແລະຊັບພະຍາກອນຂອງພວກເຂົາແມ່ນຂ້ອນຂ້າງບໍ່ພຽງພໍໃນການວິເຄາະຢ່າງເຕັມທີ່ແລະກໍານົດຄຸນນະພາບແລະປະລິມານທັງຫມົດອົງປະກອບເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ໄດ້ມາຮ່ວມກັນຢູ່ໃນຫ້ອງທົດລອງຂອງທໍາມະຊາດເພື່ອໃຫ້ເກີດກັບຮ່າງກາຍຂອງພືດຜັກ.

ມັນຫມາຍຄວາມວ່າໃນອາຫານໂດຍສະເພາະພວກເຂົາເຈົ້າສາມາດຄົ້ນພົບພຽງແຕ່ປະເພດຈໍານວນຫນ້ອຍຂອງອົງປະກອບດັ່ງກ່າວ; ສ່ວນທີ່ເຫຼືອຍັງໄດ້ເຊື່ອງໄວ້ຈາກເຂົາເຈົ້າ.

ເຫດຜົນຕົ້ນຕໍສໍາລັບການນີ້ແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່າສານທີ່ຄົ້ນພົບ
ໂດຍນັກຊີວະວິທະຍາບໍ່ແມ່ນອົງປະກອບຕົ້ນຕໍຂອງຜັກເຫຼົ່ານັ້ນ, ແຕ່ພວກມັນເປັນທາດປະສົມທີ່ປາກົດຢູ່ໃນຮູບແບບທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນຜັກຕ່າງໆ. ເມື່ອເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງສັດ, ທາດປະສົມເຫຼົ່ານັ້ນຖືກແຍກອອກແລະສັງເຄາະອີກເທື່ອຫນຶ່ງ, ໃນລະຫວ່າງຂະບວນການທີ່ທາດປະສົມໃຫມ່ຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນທີ່ສອດຄ່ອງກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງອົງການຈັດຕັ້ງ.

ພືດຜັກທັງໝົດທີ່ສັດບໍລິໂພກ
ປະກອບດ້ວຍອົງປະກອບພື້ນຖານອັນດຽວກັນ

ໂດຍພື້ນຖານແລ້ວ, ຜັກທັງຫມົດປະກອບດ້ວຍສາມຊັ້ນຕົ້ນຕໍຂອງສານ. ຫນຶ່ງໃນນັ້ນແມ່ນນ້ໍາ, ເຊິ່ງຄຸ້ນເຄີຍກັບພວກເຮົາທັງຫມົດ. ພວກເຮົາຮູ້ວ່າພວກເຮົາບໍ່ສາມາດດໍາລົງຊີວິດໂດຍບໍ່ມີນ້ໍາ, ແລະພວກເຮົາອາດຈະຈື່ໄດ້ດີວ່າແຫຼ່ງນ້ໍາທີ່ບໍລິສຸດແລະປອດໄພທີ່ສຸດທີ່ຮູ້ຈັກກັບພວກເຮົາແມ່ນພົບໃນຫມາກໄມ້ແລະຜັກ. ຕໍ່ໄປ, roughage ມາ. ນີ້ແມ່ນສານທີ່ປະກອບເປັນໂຄງຮ່າງການຂອງພືດຜັກ, ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູບແບບແລະຄວາມຫມັ້ນຄົງ. Roughage ບໍ່ໄດ້ຖືກແຍກອອກແລະ assimilated ໃນອະໄວຍະວະຂອງສັດ; ມັນໄດ້ຖືກຂັບໄລ່ອອກຈາກຮ່າງກາຍໃນຮູບແບບຂອງອາຈົມ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມັນແມ່ນອົງປະກອບທີ່ສໍາຄັນຂອງອາຫານສັດ. ຖ້າບໍ່ມີຮອຍຫຍາບແລະອາຫານທີ່ສັດບໍລິໂພກໄດ້ຖືກແຍກອອກແລະປະສົມປະສານ, ລໍາໄສ້ຈະບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຈະຂັບໄລ່, ແລະໃນເວລານັ້ນພວກມັນຈະຫົດຕົວແລະແຫ້ງ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ແປກທີ່ຈະເວົ້າວ່າ, ຈໍານວນຫຼາຍປະຊາຊົນແມ່ນສາຍຕາສັ້ນຫຼາຍ, ກ່ຽວກັບ roughage ເປັນ "indigestible", ພວກເຂົາເຈົ້າໂດຍເຈດຕະນາເອົາມັນອອກຈາກອາຫານຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເປັນຜົນມາຈາກການທີ່ເກືອບທັງຫມົດມະນຸດຊາດທົນທຸກຈາກທ້ອງຜູກ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງການທ້ອງຜູກແມ່ນການຂາດການ roughage ໃນອາຫານ. ແຕ່ເພື່ອກັບຄືນໄປຫາຫົວຂໍ້ທີ່ກໍາລັງສົນທະນາ, ສຸດທ້າຍຂອງສາມຊັ້ນຂອງສານໃນຫມາກໄມ້ແລະຜັກແມ່ນທາດອາຫານຂອງມັນເອງ, ເຊິ່ງຖືກຍ່ອຍສະຫຼາຍແລະປະສົມປະສານໂດຍອົງການຈັດຕັ້ງ.

ຄວາມແຕກຕ່າງທີ່ ສໍາ ຄັນລະຫວ່າງຜັກທີ່ຫຼາກຫຼາຍແມ່ນມາຈາກການປ່ຽນແປງຂອງປະລິມານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຂອງສານທັງສາມປະເພດ.
ດັ່ງນັ້ນ, ຄວາມແຕກຕ່າງທີ່ ສໍາ ຄັນລະຫວ່າງຫຍ້າແລະ ໝາກ ໄມ້ທົ່ວໄປແມ່ນວ່າໃນເມື່ອກ່ອນ roughage ເດັ່ນ, ໃນຂະນະທີ່ ໝາກ ໄມ້ປະກອບດ້ວຍພຽງແຕ່ປະລິມານປານກາງ, ມີທາດອາຫານທີ່ເຂັ້ມຂຸ້ນແລະປະລິມານນ້ ຳ ທີ່ພຽງພໍ. ເນື່ອງຈາກວ່າໂຄງສ້າງພິເສດຂອງ

ອະໄວຍະວະຍ່ອຍອາຫານແລະຄະນະວິຊາຂອງພວກມັນ, quadruped ສາມາດຂັດແລະ grind ຫຍ້າ, ສະກັດສານອາຫານທີ່ກະແຈກກະຈາຍຢ່າງກະແຈກກະຈາຍໃນມັນແລະຂັບໄລ່ສ່ວນທີ່ເຫຼືອອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ. ນີ້ແມ່ນວິທີການລ້ຽງສັດບາງຊະນິດເພື່ອໃຫ້ໄດ້ອາຫານຈາກຫຍ້າແຫ້ງ ຫຼືເຟືອງ; ອູດສາມາດດໍາລົງຊີວິດຢູ່ເທິງຫຍ້າທົ່ງຫຍ້າ ແລະຝູງລໍທີ່ຢູ່ເທິງຫຍ້າທີ່ຫຍາບຄາຍ.

ຈາກນີ້, ພວກເຮົາສາມາດສະຫຼຸບທີ່ສໍາຄັນວ່າຜັກທັງຫມົດມີສານອາຫານທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການຍືນຍົງຂອງສັດ, ພຽງແຕ່ໃນຜັກບາງຊະນິດທີ່ພວກມັນປາກົດຢູ່ໃນຮູບແບບກະແຈກກະຈາຍ, ໃນບາງຊະນິດພວກມັນມີຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນສູງ. ໃນບັນດາສະບຽງອາຫານທໍາມະຊາດທີ່ມີທາດບໍາລຸງຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນ walnuts, almonds, ເມັດພືດ, pulses, ມັນຕົ້ນ, carrots, ຫມາກກ້ວຍ, grapes ແລະຫມາກໄມ້ອື່ນໆທັງຫມົດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນມາຮາກອື່ນໆ, ສະຫມຸນໄພແລະສີຂຽວ; ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ອາຫານຫຼາຍທີ່ຜູ້ຊາຍໄດ້ດຶງອອກຈາກປາກຂອງສັດອື່ນໆແລະໄດ້ທີ່ເຫມາະສົມກັບຕົນເອງ. ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ທຸກຄັ້ງທີ່ຄໍາຖາມກ່ຽວກັບການກິນດິບເກີດຂື້ນເພື່ອສົນທະນາ, ຊາຍຄົນດຽວກັນນັ້ນຕອບຢ່າງບໍ່ອາຍວ່າ: "ຂ້ອຍຈະລ້ຽງຕົວເອງໄດ້ແນວໃດໂດຍບໍ່ມີການປຸງແຕ່ງ?" ຄໍາເວົ້າທີ່ຫນ້າເສີຍເມີຍກວ່າທີ່ຄົນເຮົາບໍ່ສາມາດພົບໄດ້ໃນໂລກ, ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ການເສບຕິດການກິນສົບໄດ້ເຮັດໃຫ້ມະນຸດຕາບອດຫຼາຍ, ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ມັນແມ່ນການຕອບສະຫນອງປົກກະຕິຂອງປະຊາຊົນສ່ວນໃຫຍ່. ຜູ້ທີ່ຂາດປະສົບການທີ່ຈໍາເປັນແມ່ນບໍ່ສາມາດຮັບຮູ້ໄດ້ວ່າສານເຫຼົ່ານັ້ນອຸດົມສົມບູນ ແລະ ມີທາດບໍາລຸງຫຼາຍປານໃດ ແລະປະລິມານທີ່ຈໍາເປັນໜ້ອຍພຽງໃດເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການປະຈໍາວັນຂອງພວກເຮົາ. ໃນກໍລະນີຂອງຂ້ອຍເອງ, ມັນໃຊ້ເວລາຫລາຍປີເພື່ອມາຮອດຄວາມຈິງ. ແຕ່ຂ້ອຍຈະເວົ້າເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ຕໍ່ມາ.

ອົງປະກອບທາງໂພຊະນາການເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ພົບເຫັນຢູ່ໃນສະພາບທີ່ເຂັ້ມຂຸ້ນຢູ່ໃນຫມາກຂອງຕົ້ນໄມ້ຍັງພົບເຫັນກະແຈກກະຈາຍຢູ່ຕາມໃບ, ເປືອກແລະກິ່ງງ່າ. ສັດໃຫຍ່ເຊັ່ນ: giraffe ລ້ຽງຕົວເອງໂດຍການໃຫ້ອາຫານຢູ່ໃນໃບໄມ້. ເມື່ອຕາໜ່າງນ້ອຍຂອງຕົ້ນໜຶ່ງຖືກຕາບໃສ່ຕົ້ນອື່ນ, ມັນງ່າງ່າອອກມາ ແລະ ໃນທີ່ສຸດກໍ່ໃຫ້ໝາກທີ່ສອດຄ້ອງກັນ.

ນີ້ແມ່ນຕົວຊີ້ບອກທີ່ຊັດເຈນວ່າດອກກຸຫລາບປະກອບດ້ວຍອົງປະກອບປະຖົມທັງຫມົດທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການສ້າງຕັ້ງຂອງຫມາກໄມ້ທີ່ໄດ້ຮັບ.

ດຽວນີ້, ອົງປະກອບປະຖົມເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນຫຍັງ? ພວກມັນແມ່ນອະຕອມ, ເຊິ່ງອາດຈະຖືວ່າເປັນອະນຸພາກທາງເຄມີທີ່ບໍ່ສາມາດແບ່ງແຍກໄດ້ໜ້ອຍທີ່ສຸດ

ຂອງອົງປະກອບທີ່ສາມາດມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປ່ຽນແປງທາງເຄມີ, ແລະໂມເລກຸນ, ເຊິ່ງເປັນ ອະນຸພາກທີ່ນ້ອຍທີ່ສຸດຂອງອົງປະກອບຫຼືສານປະສົມທີ່ປົກກະຕິສາມາດນໍາໄປສູ່ການທີ່ມີຢູ່ແລ້ວແຍກຕ່າງຫາກ. ພືດທີ່ກິນໄດ້ທັງໝົດປະກອບດ້ວຍອົງປະກອບເກືອບຄືກັນ, ໂດຍອັດຕາສ່ວນ ແລະການຈັດລຽງທີ່ແຕກຕ່າງຂອງ ສານປະກອບຕ່າງໆ, ເຊິ່ງຕ່າງຈາກກັນໃນຮູບແບບ, ສີ ແລະ ລົດຊາດ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຫົວ ຜັກທຽມແລະແກະແມ່ນຄືກັນ. ເມື່ອຖືກນໍາເຂົ້າໄປໃນກະເພາະອາຫານຂອງແກະ, ຫົວຜັກທຽມປ່ຽນໂຄງສ້າງໂມເລ ກຸນຂອງມັນແລະກາຍເປັນແກະ.

ມີການຕອບສະຫນອງທີ່ຄ້າຍຄືກັນລະຫວ່າງຫມາກໄມ້ແລະມະນຸດ.

ຊີວິດຂອງຜັກ ແລະສັດທັງໝົດແມ່ນບໍ່ມີຫຍັງນອກເໜືອໄປຈາກການປ່ຽນແປງອັນນິລັນດອນ ແລະການໄຫຼວຽນຂອງປະລໍາມະນູ. ມັນຢູ່ທີ່ນີ້ວ່າສິ່ງມະຫັດແລະທໍາມະຊາດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ຢືນຢັນຕົວຂອງມັນເອງ. ພວກເຮົາຖີ້ມເຂົ້າໄປໃນດິນຕົ້ນເມັດເມັດຫນຶ່ງມາທີ່ບໍ່ໃຫຍ່ກວ່າຫົວຂອງ pin. ຫຼັງຈາກສອງສາມມັນງອກຊ້ຳໆ, ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ຈະແຕກງ່າແລະໃບ, ແລະໃນເວລາອັນເນື່ອງມາຈາກມັນໃຫ້ຫມາກ. ຕົ້ນມານັ້ນໄດ້ປ່ຽນໄປເປັນງົວ, ມ້າ ຫຼືມະນຸດທີ່ເຄື່ອນໄຫວຢູ່ໃນໂລກນີ້ໄລຍະໜຶ່ງແລ້ວສົ່ງຄືນອະຕອມຂອງມັນຄືນສູ່ໂລກ. ຢູ່ທີ່ນັ້ນ, ພາຍໃຕ້ອິດທິພົນ ທີ່ມີຊີວິດຊີວາຂອງແສງແດດ, ປະລໍາມະນູເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຖືກຟື້ນຟູຄືນໃຫມ່, ຊີວິດໃຫມ່ໄດ້ຖືກຫາຍໃຈເຂົ້າໄປໃນ ພວກມັນແລະພວກມັນຖືກປ່ຽນເປັນພືດແລະສັດດຽວກັນ, ເພື່ອສືບຕໍ່ວົງຈອນທີ່ບໍ່ມີຂອບເຂດຂອງ ການສ້າງເລື້ອຍໆ.

ແຕ່ເພື່ອໃຫ້ມັນເກີດສິ່ງມີຊີວິດໄດ້, ຮ່າງກາຍຂອງຜັກຕ້ອງສົມບູນແລະມີຊີວິດຢູ່. ຍິ່ງໄປກວ່າ ນັ້ນ, ມັນບໍ່ພຽງພໍສໍາລັບອາຫານພຽງແຕ່ດໍາລົງຊີວິດ; ການບໍາລຸງລ້ຽງພືດຜັກທີ່ສົມບູນແບບຈະຕ້ອງມີການ ເຄື່ອນໄຫວແລະບໍ່ຢູ່ພາຍໃນ.

ປະສົບການອັນຍາວນານໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນພວກເຮົາວ່ານົກ cage ບໍ່ພໍໃຈກັບ ແກ່ນແຫ້ງຢ່າງດຽວ. ດ້ວຍເມັດແຫ້ງຂອງພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການອາຫານສົດບາງຢ່າງເຊັ່ນດຽວກັນ. ແນວພັນ ໂດຍສະເພາະຂອງແກ່ນເຫຼົ່ານັ້ນຫຼືອາຫານສົດແມ່ນບໍ່ສໍາຄັນຫຼາຍ. ການບໍາລຸງລ້ຽງທີ່ສົມບູນແບບສາມາດໄດ້ຮັບ ໂດຍການເລືອກແນວພັນທີ່ແນ່ນອນຂອງເມັດຫຼືເມັດພືດແລະເສີມມັນດ້ວຍຫມາກໄມ້ສົດຂອງຜັກຊະນິດໃດ.

ຄວາມຈິງນີ້ນໍາເຮົາໄປສູ່ການສະຫລຸບທີ່ສໍາຄັນວ່າອາຫານທີ່ສົມບູນແບບທີ່ສຸດຈະເຊົາສົມບູນແບບ ຫຼັງຈາກມັນແຫ້ງໄປໜ້ອຍໜຶ່ງ. ຈາກນັ້ນ

ເຮົາຈະຖືວ່າເປັນການບຳລຸງລ້ຽງສານທີ່ອອກມາຈາກເຕົາອົບ, ເຮືອນຄົວ ແລະຄາງກະໄຕຂອງເຄື່ອງທີ່ດັ່ງຂື້ນໄດ້ແນວໃດ?

ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ສິ່ງມີຊີວິດຂອງສັດບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຮ້າຍແຮງເມື່ອພວກມັນຖືກຂາດແຄນອາຫານສົດໃນຊ່ວງສອງສາມເດືອນຂອງລະດູຫນາວ.
ສໍາລັບພວກມັນເຮັດໃຫ້ການຂາດແຄນໃນຊ່ວງລຶະເບິ່ງໃບໄມ້ຜລິແລະລຶະເບິ່ງຮ້ອນ, ເມື່ອທໍາມະຊາດທັງຫມົດກັບມາມີຊີວິດອີກ. ທໍາມະຊາດໄດ້ inured ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກັບຮູບແບບຂອງຊີວິດນັ້ນ. ແທ້ຈິງແລ້ວ, ແກ່ນແຫ້ງ, ທັນຍາພືດແລະເມັດພືດແມ່ນເປັນອາຫານທີ່ມີຊີວິດຊີວາ, ແຕ່ພວກມັນຢູ່ໃນສະພາບ inert ແລະ dormant. ໂຊກດີ, ພວກເຂົາສາມາດຖືກກະຕຸ້ນ, ກະຕຸ້ນແລະປຽມເປັນສານອາຫານທີ່ສົມບູນແບບໂດຍການແຊ່ນ້ໍາແລະເກັບໄວ້ໃນອາກາດເຢັນສໍາລັບມື້ຫຼືສອງມື້. ດັ່ງນັ້ນ, ດ້ວຍການບໍລິໂພກເມັດພືດທີ່ງອກແລ້ວເທົ່ານັ້ນ, ມະນຸດມີໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ຮັບໂພຊະນາການທີ່ສົມບູນແບບໃນທຸກລະດູການຂອງປີແລະໃນທຸກມຸມຂອງໂລກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ລາວສາມາດນໍາໃຊ້ອາຫານສົດແລະຫນ້າກິນຫຼາຍພັນຊະນິດທີ່ຍັງເຫຼືອເພື່ອແນະນໍາຄວາມຫລາກຫລາຍເຂົ້າໃນອາຫານຂອງລາວແລະເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດມີຄວາມສຸກຫຼາຍຂື້ນ.

ຊີວິດແມ່ນການຈັດຕັ້ງຂອງພະລັງງານ & ວັດຖຸ. ເມື່ອພວກເຮົາຕ້ອງການກໍ່ສ້າງເຄື່ອງຈັກ, ພວກເຮົາເອົາທຸກພາກສ່ວນທີ່ຈໍາເປັນຕາມແຜນຜັງ, ແລະທັນທີທີ່ລາຍລະອຽດສຸດທ້າຍສໍາເລັດ, ເຄື່ອງຈັກຈະເຮັດວຽກ. ປັດໃຈທີ່ເຮັດໃຫ້ໂຮງງານຂອງມະນຸດເຂົ້າໄປໃນການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຖືກເອີ້ນວ່າຈິດວິນຍານ, ເຊິ່ງເຂົ້າຮ່ວມກັບອະນຸພາກອື່ນໆທັງຫມົດ, ສໍາເລັດໂຄງສ້າງຂອງອົງການຈັດຕັ້ງແລະເຮັດໃຫ້ມັນເຂົ້າໄປໃນການເຄື່ອນໄຫວ.

ຄຸນສົມບັດຂອງທາດໂປຼຕີນພິເສດ, ວິຕາມິນແລະ
ແຮ່ທາດ ແລະອົງປະກອບໂພຊະນາການສ່ວນບຸກຄົນທັງໝົດ
ບໍ່ຄວນສ້າງພື້ນຖານສໍາລັບການສົນທະນາອີກຕໍ່ໄປ

ໃນພາກສຸດທ້າຍພວກເຮົາໄດ້ເຫັນວ່າຮ່າງກາຍຜັກທີ່ກິນໄດ້ທັງຫມົດປະກອບດ້ວຍອົງປະກອບດຽວກັນ, ແລະຄວາມແຕກຕ່າງໃນຄຸນສົມບັດທາງເຄມີແລະທາງກາຍະພາບຂອງພວກມັນແມ່ນຍ້ອນຄວາມແຕກຕ່າງຂອງອົງປະກອບແລະໂຄງສ້າງໂມເລກຸນ. ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ນັກຊີວະວິທະຍາໄດ້ບໍ່ສົນໃຈຄວາມຈິງທີ່ບໍ່ສາມາດປະຕິເສດໄດ້ແລະໄດ້ອີງໃສ່ວິທະຍາສາດທັງຫມົດຂອງພວກເຂົາກ່ຽວກັບທາດປະສົມທີ່ສັບສົນຕ່າງໆທີ່ພວກເຂົາໄດ້ພົບເຫັນຢູ່ໃນອາຫານ. ດ້ວຍຄວາມເມົາມົວກັບການຄົ້ນພົບຢູ່ໃນຫ້ອງທົດລອງຂອງພວກເຂົາ, ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ປິດຕາຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນຫ້ອງທົດລອງທີ່ປະເສີດຂອງທໍາມະຊາດທີ່ພວກເຮົາສົ່ງເມັດພືດຂະຫນາດນ້ອຍຫຼາຍເຖິງ.

ເກືອບຈະເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕາເປົ່າແລະຖືກນໍາສະເຫນີ, ໃນທາງກັບກັນ, ໃນສອງສາມອາທິດ, ດ້ວຍອາຫານທີ່ສົມບູນແບບທີ່ສຸດທີ່ຕອບສະຫນອງຄວາມຕ້ອງການຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຮົາໃນທຸກໆດ້ານ. ແຕ່ພວກມັນຈະຫຼົບໜີໄປຈາກທໍາມະຊາດອັນກວ້າງໃຫຍ່ໄພສານ ຫຼືພວກມັນຈູດເຜົາທໍາລາຍມັນ, ຫລັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າກະກຽມ, ໃນຫ້ອງທົດລອງທີ່ລໍາບາກຂອງພວກມັນ, ສານທີ່ຕາຍແລ້ວບາງຊະນິດທີ່ມີລັກສະນະຄ້າຍກັບມັນ. concoctions ເຫຼົ່ານີ້ພວກເຂົາເຈົ້າໃນປັດຈຸບັນກຽດສັກສີທີ່ມີຊື່ຕ່າງໆແລະຕົວເລກ, ແລະນໍາໃຊ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຮັດໃຫ້ເສື່ອມເສຍ, ໃນສະຖານທີ່ທໍາອິດ, ອະໄວຍະວະຂອງຕົນເອງຂອງເຂົາເຈົ້າແລະເດັກນ້ອຍຄືຊີຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ດັ່ງນັ້ນ, ໄດ້ພົບເຫັນສານທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍໃນ grapes, ພວກເຂົາເຈົ້າເວົ້າວ່າ ໝາກ ອະງຸ່ນມີສ່ວນປະກອບດັ່ງກ່າວ, ຄືກັບວ່າພວກມັນບໍ່ມີສິ່ງອື່ນໃດ. ພວກເຂົາເຮັດເຊັ່ນດຽວກັນໃນກໍລະນີຂອງອາຫານທໍາມະຊາດແລະບໍ່ແມ່ນທໍາມະຊາດທັງຫມົດ, ແລະອາຫານທີ່ເຂົາເຈົ້າຈັດການເພື່ອຊອກຫາອົງປະກອບໃດໆແມ່ນແນະນໍາໃຫ້ພວກເຮົາເປັນແຫຼ່ງຂອງທາດອາຫານ. ເປັນຜົນມາຈາກສາຍຕາສັ້ນດັ່ງກ່າວ, ອາຫານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດແມ່ນເປັນຕົວແທນຂອງສານອາຫານທີ່ສົມດູນຢ່າງເຕັມທີ່ແລະໃນທາງກັບກັນ.

ພຽງແຕ່ເອົາດິນສໍແລະເຮັດບັນຊີລາຍຊື່ຂອງສານທີ່ນັກຊີວະວິທະຍາໄດ້ຄົ້ນພົບໃນອາຫານທີ່ຫາໄດ້ຈາກງົວ: ຊີ້ນງົວ, ຕັບ, ສະຫມອງ, ຫົວໃຈ, ນົມ, ນໍ້າເຜີ້ງແລະເນີຍແຂງ. ຕອນນີ້ໃຫ້ພວກເຮົາເບິ່ງວ່າພວກເຂົາສາມາດກວດພົບສານເຫຼົ່ານັ້ນຢູ່ໃນ clover, ເຟືອງຫຼືໃນພືດສະຫມຸນໄພພູເຂົາທົ່ວໄປໃນຮູບແບບທີ່ຄືກັນ. ແນ່ນອນບໍ່ແມ່ນ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ແຕ່ຍັງບໍ່ມີໃຜສາມາດປະຕິເສດໄດ້ວ່າ ວັດຖຸດິບທີ່ນໍາໄປເຮັດຕົວງົວແມ່ນພືດຊະນິດນີ້; ຫມາຍຄວາມວ່າ, ງົວທັງຫມົດໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນຈາກຫຍ້າເຫຼົ່ານັ້ນ. ຖ້າພວກເຮົາຖືວ່າອາຫານສັດເປັນອາຫານທີ່ພຽງພໍສໍາລັບສັດທີ່ກິນເປັນອາຫານ, ມັນແມ່ນຍ້ອນວ່າ carcass ຂອງສັດປ່າທັງຫມົດທີ່ມີຜິວຫນັງ, ກະດູກ, ເລືອດແລະເນື້ອຫນັງ, ແລະ, ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ, ຈຸລັງມີຊີວິດທັງຫມົດຂອງມັນມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການເທົ່າທຽມກັນ. ກັບວ່າຂອງຫຍ້າ. ແຕ່ວ່ານົມ, ມັນເບີຫຼືຊີ້ນມີຄຸນຄ່າໃດທີ່ເອົາແຍກຕ່າງຫາກ? ແຕ່ລະພວກມັນມີສ່ວນທີ່ບໍ່ມີຂອບເຂດຂອງມູນຄ່າຂອງຫຍ້າທົ່ວໄປ ແລະທີ່ໃຫ້ມັນຢູ່ໃນສະພາບດິບ. ກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ຍັງເຫຼືອຂອງອົງປະກອບໂພຊະນາການຂອງສານເຫຼົ່ານັ້ນຫຼັງຈາກການປຸງແຕ່ງອາຫານບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງຂະຫຍາຍ. ດ້ວຍເຫດນີ້, ຂໍໃຫ້ເຮົາຮັບຮູ້ຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການທີ່ແທ້ຈິງຂອງນົມຫຼືຊີ້ນ, ເຊິ່ງໄດ້ຮັບການຍົກຍ້ອງມາເປັນເວລາຫຼາຍສັດຕະວັດແລ້ວໂດຍຄົນທີ່ມີຈິດໃຈງ່າຍດາຍ!

ດັ່ງນັ້ນ, ຂໍໃຫ້ພວກເຮົາພິຈາລະນາມູນຄ່າທີ່ແທ້ຈິງຂອງການໂຄສະນາທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ປະດັບດ້ວຍກະປ ອງ ແລະກະປ ອງຂອງນົມແຫ້ງແລະນົມທີ່ບໍ່ມີສານທີ່ນັບບໍ່ຖ້ວນ.

ຄວາມຍຸຕິທຳຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຈາກນີ້ໄປຜູ້ເຜີຍແຜ່ການໂຄສະນາດັ່ງກ່າວຄວນຈະຖືກນຳມາລົງໂທດ ແລະລົງໂທດຢ່າງຫນັກ, ເພາະວ່າຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການເສຍຊີວິດຂອງເດັກນ້ອຍຫຼາຍລ້ານຄົນແມ່ນຢູ່ເທິງບ່າຂອງພວກເຂົາ.

ຂ້າພະເຈົ້າຍອມຮັບວ່າຜູ້ຊາຍມີຄວາມກັງວົນຕະຫຼອດໄປທີ່ຈະຮຽນຮູ້ສິ່ງໃຫມ່, ການເຈາະເຂົ້າໄປໃນຄວາມລັບຂອງທໍາມະຊາດ, ເພື່ອຂະຫຍາຍຂອບເຂດຂອງຄວາມຮູ້ຂອງຕົນ. ມັນເປັນສິ່ງ ສຳຄັນໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ເປັນເຈົ້າຂອງໂຮງງານທຸກຄົນຄວນຮູ້ຄວາມລັບຂອງວັດຖຸດິບທີ່ຕ້ອງການ ສຳ ລັບໂຮງງານຂອງລາວ.

ໃຫ້ນັກວິທະຍາສາດຄົ້ນຄ້ວາຈໍາກັດການສືບສວນຂອງພວກເຂົາພາຍໃນສີ່ຝາຂອງຫ້ອງທົດລອງຂອງພວກເຂົາຈົນກ່ວານີ້, ເມື່ອພວກເຂົາປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນການປູກພືດຈາກແກ່ນທີ່ປະກອບດ້ວຍສ່ວນປະກອບສັງເຄາະທັງຫມົດທີ່ເຮັດຢູ່ໃນກອງປະຊຸມຂອງພວກເຂົາ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ປັນຍາຂອງພວກເຂົາຈະເທົ່າກັບປັນຍາຂອງທໍາມະຊາດ. ແຕ່ໂລກຂອງພວກເຮົາເຕັມໄປດ້ວຍເມັດພືດດັ່ງກ່າວ, ໂດຍຜ່ານການທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່ພຽງພໍທີ່ສຸດທີ່ຕອບສະຫນອງຄວາມຕ້ອງການທີ່ສໍາຄັນທັງຫມົດຂອງສິ່ງມີຊີວິດຂອງພວກເຮົາ. ໂພຊະນາການນັ້ນແມ່ນບໍ່ມີຮ່ອງຮອຍຂອງຂໍ້ບົກພ່ອງເລັກນ້ອຍ.

ບໍ່ມີສານທີ່ຂາດແຄນ; ບໍ່ມີສານທີ່ຊໍ້າຊ້ອນ; ແຕ່ລະອົງປະກອບມີຄຸນນະພາບ, ປະລິມານແລະຫນ້າທີ່ຂອງມັນຖືກກໍານົດໂດຍການຄິດໄລ່ທີ່ຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ.

ພວກເຂົາບອກພວກເຮົາໃຫ້ບໍລິໂພກທາດໂປຼຕີນ, ເພາະວ່າທາດໂປຼຕີນແມ່ນດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ແຕ່ພວກເຮົາຕ້ອງບໍລິໂພກຫຼາຍປານໃດ? ມີຕົວເລກທີ່ຕົກລົງກັນໂດຍທົ່ວໄປສໍາລັບຄວາມຕ້ອງການປະຈໍາວັນຂອງພວກເຮົາບໍ? ດິນຈີ່ແມ່ນສິ່ງຈໍາເປັນສໍາລັບການກໍ່ສ້າງອາຄານ, ແຕ່ແນ່ນອນວ່າພວກເຮົາບໍ່ສາມາດເອົາດິນຈີ່ໄດ້ຢ່າງບໍ່ຈໍາແນກຫຼືວາງພວກມັນຕໍ່ກັນໂດຍບໍ່ມີປູນໃດໆ.

ນັກວິຊາການໃຫມ່ໄດ້ກ້າວເຂົ້າສູ່ສະຫນາມກິລາ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຍົກຍ້າຍວິສະວະກອນທີ່ມີປະສົບການຂອງໂຮງງານສະລັບສັບຊ້ອນຈໍານວນຫນຶ່ງແລະໃນປັດຈຸບັນເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການທີ່ຈະຮັກສາແລະດໍາເນີນໂຮງງານເຫຼົ່ານັ້ນດ້ວຍຕົນເອງ.
ຢູ່ທົ່ວທຸກແຫ່ງມີຊິ້ນສ່ວນຂອງວັດຖຸດິບທີ່ແຕກຂື້ນຢ່າງສຸ່ມ.
ພວກເຂົາແຕ່ລະຢ່າງກໍ່ເອົາສິ່ງໃດກໍ່ຕາມທີ່ລາວສາມາດວາງມືໄດ້ງ່າຍ ແລະ ລ້ຽງມັນໃຫ້ໂຮງງານ. ຄົນໜຶ່ງເອົາກ້ອນຫີນ, ເຫຼັກອີກອັນໜຶ່ງ; ອັນທີສາມຖືດິນໜຽວ, ອັນທີສີ່ແມ່ນນ້ຳ. ທັງໝົດນີ້ພວກເຂົາໄດ້ເຕົ້າໂຮມກັນໂດຍບໍ່ມີການວາງແຜນຫຼືການອອກແບບ, ແລະຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າໄປແລະດຶງເອົາຍັງຫຼາຍແລະຫຼາຍ.

ສານອິນຊີ ແລະ ອະນົງຄະທາດຈໍານວນຫຼາຍຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເຮັດໃຫ້ພວກມັນ

ຮູບລັກສະນະ. ຄົນຫນຶ່ງລ້ຽງເຄື່ອງຈັກດ້ວຍມືຂອງສານສະເພາະໃດຫນຶ່ງ, ອ້າງວ່າມັນເປັນປະໂຫຍດ; ອີກ ອັນໜຶ່ງຕື່ມໃສ່ຖັງຂອງສານອັນທີສອງ, ຢືນຢັນວ່າມັນຍັງມີປະໂຫຍດຫຼາຍກວ່າ. ດັ່ງນັ້ນ, ທຸກຄົນ chokes ໂຮງງານດ້ວຍສິ່ງໃດກໍ່ຕາມທີ່ລາວຈິນຕະນາການທີ່ຈະຄ້າຍຄືອົງປະກອບຂອງວັດຖຸດິບທີ່ເຫມາະສົມຂອງ ມັນ. ການທົດລອງແມ່ນເຮັດໄດ້, ການທົດລອງບໍ່ມີທີ່ສິ້ນສຸດ. ດ້ານໜຶ່ງ, ຄົນໂງ່ຈຳນວນໜຶ່ງໄດ້ຈູດວັດຖຸດິບ ເຫຼົ່ານັ້ນໃສ່ໄຟ; ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ທຸກໆຄົນຢູ່ໃນຄວາມຮີບຮ້ອນທີ່ຈະເກັບເອົາສິ່ງທີ່ເຫຼືອທີ່ລາວສາມາດອອກຈາກ ຂີ້ເຖົ່າທີ່ລຸກລາມໄປແລະລ້ຽງພວກມັນເຂົ້າໄປໃນຫົວຂອງໂຮງງານ.

ຕາມທໍາມະຊາດຢ່າງພຽງພໍ, ໂຮງງານເລີ່ມເຮັດວຽກບໍ່ສະຫມໍ່າສະເຫມີ. ຫຼາຍ ໂຮງງານເຮັດວຽກບໍ່ສະຫມໍ່າສະເຫມີ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານ budding ເຫຼົ່ານີ້ເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍຄວາມພະຍາຍາມ ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາດໍາເນີນການທາງນີ້ແລະວິທີນັ້ນເພື່ອຊອກຫາວິທີການໃຫມ່ແລະວັດສະດຸໃຫມ່. ໃນ ຄວາມວຸ້ນວາຍນັ້ນ, ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຢຽບຢໍ່າ, ທໍາລາຍ ຫຼືເຜົາທາດເຄມີທີ່ຈໍາເປັນທີ່ສຸດຂອງວັດຖຸດິບ, ສ່ວນປະກອບທີ່ບາງເທື່ອກໍ່ນ້ອຍເກີນໄປທີ່ຈະສັງເກດເຫັນ. ເມື່ອເຫັນວ່າຄວາມພະຍາຍາມຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີ ຜົນດີ ແລະ ສະພາບຂອງໂຮງງານກໍ່ຄ່ອຍໆດີຂຶ້ນເລື້ອຍໆ, ເຂົາເຈົ້າກໍ່ຍັງໄປໃນຖົງແຫ້ງແລ້ງກັນດານຕື່ມອີກ ແລະ ຊອກຫາສານເສບຕິດອັນໃໝ່ທີ່ບໍ່ມີສ່ວນພົວພັນໃດໆກັບວັດຖຸດິບຂອງໂຮງງານ, ແລະ. ພະຍາຍາມຄວບຄຸມ ການດໍາເນີນງານຂອງພືດຂອງພວກເຂົາດ້ວຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພວກເຂົາ. ສໍາລັບໃນຂະນະທີ່, ຫນຶ່ງໃນສານ ໃຫມ່ເຫຼົ່ານັ້ນຢຸດເຊົາການ shriek ຂອງໂຮງງານ, ອື່ນ muffles squeak ເຈາະຂອງຕົນ, ອັນທີສາມຊ້າລົງ ຄວາມໄວການດໍາເນີນງານຂອງກົນໄກສະເພາະໃດຫນຶ່ງ, ໃນຂະນະທີ່ສີ່, ກົງກັນຂ້າມ, ເລັ່ງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕື່ມ ອີກ. ການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ປະກົດວ່າເປັນສັນຍານທີ່ດີຕໍ່ພວກເຂົາ; ພວກເຂົາເຈົ້າເຕັ້ນໄປດ້ວຍຄວາມສຸກແລະຕົບມື ຂອງເຂົາເຈົ້າຄືກັບເດັກນ້ອຍ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າດໍາເນີນການເພື່ອຊອກຫາສໍາລັບສານ "ເຂັ້ມແຂງແລະ ປະສິດທິພາບຫຼາຍກວ່າ". ບາງຄັ້ງ, ບາງພາກສ່ວນຂອງໂຮງງານຢຸດເຮັດວຽກທັງຫມົດຫຼືພວກມັນ ເຮັດວຽກບໍ່ສະຫມໍ່າສະເຫມີທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄວາມປອດໄພຂອງເພື່ອນບ້ານ. ມັນແມ່ນຫຼັງຈາກນັ້ນ ຜູ້ຊາຍສະແດງໃຫ້ເຫັນຄວາມຊໍານິຊໍານານທີ່ສຸດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາເຈົ້າຊໍານິຊໍານານເອົາແລະຂັບໄລ່ສ່ວນ "ບໍ່ມີປະໂຫຍດ" ເຫຼົ່ານັ້ນ.

ມັນບໍ່ແປກໃຈທີ່ຄວາມພະຍາຍາມທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນສິ້ນສຸດລົງໃນຄວາມລົ້ມເຫລວຢ່າງສິ້ນເຊີງແລະຕໍ່ມາ ໂຮງງານກໍ່ຖືກຖີ້ມອອກຈາກວຽກທັງຫມົດໄວເກີນໄປ. ແຕ່ວິສະວະກອນ bungling ບໍ່ສູນເສຍຄວາມຫວັງ.

ພວກເຂົາເຈົ້າຍັງຄົງຢູ່ໃນການທົດລອງທີ່ໝົດຫວັງຂອງພວກເຂົາ, ປະຕິເສດທີ່ຈະເອີ້ນຄືນວິສະວະກອນທີ່ແທ້ຈິງຂອງໂຮງງານເຫຼົ່ານັ້ນ, ທໍາມະຊາດຂອງພວກເຂົາ, ເຊິ່ງພວກເຂົາໄດ້ປະຕິເສດ.

ການປຽບທຽບຕົ້ນເນື່ອງຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດກັບໂຮງງານບໍ່ໄດ້ເຮັດໃນຄວາມຫມາຍຕົວເລກ. ສໍາລັບຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດແທ້ຈິງແລ້ວແມ່ນໂຮງງານຄືກັນກັບໂຮງງານອື່ນໆທັງຫມົດ, ຄວາມແຕກຕ່າງນີ້, ມັນມີຄວາມຊັບຊ້ອນຫຼາຍກ່ວາໂຮງງານທໍາມະດາແລະອົງປະກອບຂອງມັນມີຂະຫນາດນ້ອຍຫຼາຍ, ສ່ວນໃຫຍ່ຂອງພວກມັນເບິ່ງບໍ່ເຫັນແລະບໍ່ສາມາດເຂົ້າໃຈໄດ້ກັບມະນຸດ.

ຄືກັນກັບວິສະວະກອນຂ້າງເທິງ, ນັກຊີວະວິທະຍາຂອງພວກເຮົາດໍາເນີນການທົດລອງກ່ຽວກັບມະນຸດໂດຍເຄື່ອງມືທີ່ຂີ້ຮ້າຍທີ່ສຸດຢູ່ໃນມື, ໂດຍອາຫານພື້ນຖານທີ່ເປັນໄປໄດ້, ໂດຍການກະກຽມສັງເຄາະຕ່າງໆແລະໂດຍສານພິດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ມະນຸດຮູ້ຈັກ. ເຂົາເຈົ້າເຜີຍແຜ່ລາຍຊື່ທີ່ບໍ່ມີທີ່ສິ້ນສຸດດ້ວຍຊື່ສານທີ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂໄດ້ ແລະເຮັດໃຫ້ຄົນຫຼົງທາງດ້ວຍການແນະນໍາທີ່ເຂົ້າໃຈຜິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ລະຄົນແນະນໍາສິ່ງທີ່ລາວມັກ, ແຕ່ລະຄົນເວົ້າສິ່ງທີ່ເຂົ້າມາໃນໃຈຂອງລາວ, ປະຕິບັດໂດຍບັງເອີນ, ໂດຍກົດຂອງໂປ້ມື.

ພວກເຂົາເຈົ້າຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ຫລາຍພັນສະບັບແລະນ້ໍາຖ້ວມໂລກກັບພວກເຂົາ, ພວກມັນຟ້າຮ້ອງໃນທົ່ວວິທະຍຸ, ພວກເຂົາພິມໂຄສະນາໃນຫນັງສືພິມ.
ແຕ່ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດແມ່ນບໍ່ຈິງ, ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງທີ່ເຂົາເຈົ້າເວົ້າແມ່ນຂັດ.
ພວກມັນເປັນຕົວແທນຂອງສານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດທີ່ມີປະໂຫຍດຫຼາຍ, ແຕ່ພວກເຂົາຫ້າມການໃຊ້ສິ່ງທີ່ຈໍາເປັນ. ໃນ medley ຂອງ welter ແລະສັບສົນນີ້, ຜູ້ຂຽນເອງ grope ໃນ maze ຂອງຄວາມສົງໃສແລະ indecision, ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ຊົມຂອງເຂົາເຈົ້າຢືນສັບສົນແລະ bewildered.

ໃນເວລານີ້, ອະນິຈາ, ຜູ້ທີ່ຢູ່ໃກ້ພວກເຮົາທີ່ສຸດອອກຈາກຊີວິດນີ້ເປັນລ້ານໆ, ໂດຍບໍ່ຈໍາເປັນກ່ອນເວລາທີ່ເຫມາະສົມຂອງພວກເຂົາ.

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍຮ້ອງຂໍໃຫ້ຜູ້ຊາຍທີ່ສູງສົ່ງທັງຫມົດໃນທົ່ວໂລກອອກມາ
ຂອງ indifference lethargic ຂອງເຂົາເຈົ້າພຽງແຕ່ເພື່ອ sake ຂອງສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງແລະຂອງຍາດພີ່ນ້ອງຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໃຫ້ພວກເຂົາຮ່ວມກັບຂ້າພະເຈົ້າເພື່ອວ່າດ້ວຍພະລັງສາມັກຄີຂອງພວກເຮົາພວກເຮົາເປີດຕາຂອງມະນຸດ, ແກ້ໄຂນິໄສທີ່ຜິດພາດຂອງໂພຊະນາການໃນປະຈຸບັນແລະຢຸດການສັງຫານຫມູ່ທີ່ຂີ້ຮ້າຍເຫຼົ່ານັ້ນ.

ຂໍໃຫ້ເຮົາແຕ່ລະຄົນເປີດຕາແລະສັງເກດເບິ່ງເລື່ອງທີ່ໜ້າຕົກໃຈທີ່ເຮັດໃຫ້ອາລະຍະທໍາສະໄໝໃໝ່ເສື່ອມເສຍກຽດຊັງ. ໂດຍຜ່ານທັດສະນະຄະຕິທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງທີ່ໄດ້ຮັບຮອງເອົາໂດຍນັກວິທະຍາສາດຂອງພວກເຮົາ, ຜູ້ກໍາໄລແລະນັກຄາດຄະເນໄດ້ກ້າວເຂົ້າໄປໃນພາກສະຫນາມ. ອາຫານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍແລະການປອມແປງຢ່າງຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດແມ່ນຖືກໂຄສະນາຢ່າງເສລີວ່າເປັນແຫຼ່ງວິຕາມິນທີ່ອຸດົມສົມບູນແລະເປັນ

ຂາຍຢ່າງເປີດເຜີຍໃຫ້ປະຊາຊົນ. ພວກມັນປະກອບມີເຂົ້າໜົມປັງ, ເຂົ້າໜົມຫວານ, ນ້ຳອັດລົມ ເຊັ່ນ: ໂຄຄາ-ໂຄລາ ແລະ ໝາກນາວ, ຊີ້ນໝູ, ນົມແຫ້ງ ແລະ ວັດຖຸຫຼາກຫຼາຍຊະນິດອື່ນໆຫຼາຍພັນຊະນິດ, ເຊິ່ງຂາດສານອາຫານທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ແລະ ໂດຍສະເພາະແມ່ນມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດ ແລະຂ້າຄົນ. ສານທີ່ຢາກຮູ້ຢາກເຫັນທີ່ສຸດແມ່ນເກັບມາຈາກທີ່ນີ້ແລະບ່ອນນັ້ນ, ປະສົມເຂົ້າກັນ, ບັນຈຸເຂົ້າໄປໃນຖົງແລະກ່ອງ, ປ້າຍຊື່ສັດທີ່ເບິ່ງຄືວ່າເປັນວິທະຍາສາດທີ່ຍາວນານແລະຂາຍໃຫ້ສາທາລະນະຊົນທີ່ຂີ້ຕົວະເປັນການກະກຽມ "ອາຫານ" ໃນລາຄາທີ່ແພງເກີນໄປ.

ໃນຂອບເຂດດັ່ງກ່າວ, ຢາປົວພະຍາດທີ່ທັນສະໄຫມໄດ້ຖືກນຳມາສູ່ການຄ້າ, ເຊິ່ງຫ້ອງທົດລອງເອກະຊົນຈະຈ່າຍຄະນະກຳມະການ 50 ເປີເຊັນໃຫ້ທ່ານຫມໍກ່ຽວກັບຄ່າບໍລິການທີ່ເຮັດກັບຄົນເຈັບທີ່ຖືກສົ່ງໄປຫາພວກເຂົາ. ຄົນເຮົາຈະຕ້ອງຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ຫຼາຍຮ້ອຍໂຕ ຖ້າຢາກສະເໜີພາບລະອຽດຂອງການສໍ້ລາດບັງຫຼວງທັງໝົດໃນໂລກທຸກມື້ນີ້. ໃນປັດຈຸບັນ, ຂ້ອຍບໍ່ສະບາຍທີ່ຈະເຮັດຫນ້າທີ່ນັ້ນ.

ໃນຂະນະດຽວກັນ, ນັກຊີວະວິທະຍາຊອກຫາວິຕາມິນທີ່ແນ່ນອນໃນລະຫວ່າງການຄົ້ນຄ້ວາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເລັກນ້ອຍຕໍ່ມາພວກເຂົາຄົ້ນພົບວ່າມັນບໍ່ແມ່ນສານປະສົມທີ່ງ່າຍດາຍ, ແຕ່ເປັນສານປະສົມອັນລະອຽດຂອງສານຫຼາຍສິບຊະນິດ, ສໍາລັບແຕ່ລະຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າເລືອກຊື່. ຄ່ອຍໆພວກເຂົາສັງເກດເຫັນວ່າວິຕາມິນທີ່ແນ່ນອນບໍ່ໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງປະສິດທິພາບຂອງມັນໃນເວລາທີ່ບໍ່ມີຕົວອື່ນ, ຫຼືພວກເຂົາສັງເກດເຫັນວ່າ, ເມື່ອຖືກນໍາສະເຫນີເຂົ້າໄປໃນອົງການຈັດຕັ້ງ, ສານຫນຶ່ງຈະປ່ຽນເປັນສານອື່ນແລະອື່ນໆ.

ຜົນກະທົບຂອງວິຕາມິນປອມໃນອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດແມ່ນປາກົດຂື້ນແລະກົງກັນຂ້າມ. ຜູ້ຊາຍວາງດິນຈີ່ຂອງເຮືອນເປັນແຖວໂດຍບໍ່ມີປູນໃດໆເລີຍ, ແລ້ວເພື່ອແກ້ໄຂຄວາມຜິດພາດນັ້ນ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງກຽມຖົງຂີ້ຕົມທີ່ຕໍ່າຕ້ອຍອັນໃຫຍ່ມາແລ້ວຖອກໃສ່ຕຶກໃນທັນທີ. ຕິດຢູ່ດ້ານນອກຂອງດິນຈີ່, ປູນນັ້ນປ້ອງກັນອາຄານຈາກລົມແລະຝົນໃນໄລຍະຫນຶ່ງ, ແຕ່ມັນບໍ່ເຈາະເຂົ້າໄປໃນຂໍ້ຕໍ່ລະຫວ່າງ bricks ແລະ, ແນ່ນອນ, ມັນບໍ່ເຄີຍເຖິງຊັ້ນໃນຂອງໂຄງສ້າງ. ບາງຄັ້ງມີການໃຊ້ປູນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງໃນປະລິມານຫຼາຍເກີນໄປ; ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ອາຄານໃດກໍ່ຕາມທີ່ພື້ນຖານສັ່ນສະເທືອນເລັກນ້ອຍກໍ່ລົ້ມລົງ. ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຊັດເຈນວ່າບາງຄັ້ງກໍ່ເກີດຂື້ນໃນລະຫວ່າງການສັກຢາວິຕາມິນ, ເມື່ອຄົນເຈັບເສຍຊີວິດທັນທີຫຼັງຈາກການສັກຢາ. ວິທີທີ່ຄົນເຮົາສາມາດເປັນຕົວແທນຂອງສານອາຫານໃນປະລິມານນາທີທີ່ຂ້າຜູ້ຊາຍພາຍໃນ

ຫ້າມາທີ່ຂອງມັນເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ? ເມື່ອໃດຜູ້ຊາຍຈະເຂົ້າໃຈຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາເຈົ້າແລະປະຖິ້ມຄວາມໂງ່ຈ້າດັ່ງກ່າວ? ເຖິງວ່າຈະມີຄວາມລົ້ມເຫລວ, ຄວາມຜິດຫວັງແລະຄວາມໂຊກຮ້າຍຫຼາຍ, ຜູ້ຊາຍຍັງຄົງຢູ່ໃນເສັ້ນທາງທີ່ຜິດພາດແລະໄພພິບັດຂອງພວກເຂົາ, ປະຕິເສດທີ່ຈະຖອຍຫລັງຂັ້ນຕອນດຽວ.

ປື້ມໃຫມ່ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເຮັດໃຫ້ຮູບລັກສະນະຂອງເຂົາເຈົ້າ; ບັນຊີລາຍການສົດແລະຄໍາແນະນໍາແມ່ນເພີ່ມຢູ່ສະເຫມີກັບອັນເກົ່າແລະໄພພິບັດທີ່ມີທີ່ສິ້ນສຸດຂອງພິດຈາກໂຮງງານຜະລິດເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະຂອງຜູ້ຊາຍ. ຍ້ອນວ່າມັນແມ່ນ, ຫລາຍພັນສະບັບໄດ້ຖືກຂຽນກ່ຽວກັບໂພຊະນາການແລະວິຊາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ, ທັງຫມົດມີທັດສະນະແລະຈຸດຢືນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ລາຍລະອຽດທີ່ແຕກຕ່າງກັນແລະໂດຍສະເພາະ, ບັນຊີລາຍຊື່ແລະຕາຕະລາງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

ຂໍໃຫ້ເຮົາຄິດເຖິງເວລາໜຶ່ງວ່າປື້ມທີ່ຂຽນດ້ວຍຕົວບຸກຄົນ
ວິຕາມິນແລະອົງປະກອບໂພຊະນາການອື່ນໆ, ຂໍ້ສະເຫນີແນະຂອງສານອາຫານແລະບັນຊີລາຍຊື່ຂອງອາຫານສະເພາະແມ່ນຄວາມຈິງທັງຫມົດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ພວກເຮົາອາດຈະສົງໄສວ່ານີ້ແມ່ນລະບົບການປະຕິບັດຂອງໂພຊະນາການຂອງມະນຸດຢ່າງແທ້ຈິງແລະວ່າຜູ້ທີ່ປາດຖະຫນາທີ່ຈະດໍາລົງຊີວິດຢູ່ໃນໂລກນີ້ຢູ່ພາຍໃຕ້ຄວາມຈໍາເປັນທີ່ຫນ້າເສົ້າໃຈທີ່ຈະຕ້ອງຮຽນຮູ້ຫນັງສືທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນດ້ວຍຫົວໃຈ. ຈະເປັນແນວໃດກັບຫລາຍລ້ານຄົນ, ຜູ້ທີ່ອາໄສຢູ່ໃນພູເຂົາແລະຮ່ອມພູ, ໃນຫມູ່ບ້ານແລະຫມູ່ບ້ານຫ່າງໄກ, ແລະບໍ່ມີໂອກາດທີ່ຈະຄຸ້ນເຄີຍກັບລາຍການອາຫານແລະຕາຕະລາງດັ່ງກ່າວ? ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງຕາຍຍ້ອນຄວາມອຶດຢາກບໍ?

ບໍ່, ຫມູ່ເພື່ອນທີ່ດີ, ຕື່ນຈາກ torpor ຂອງ indifference ຂອງທ່ານ, ສໍາລັບການນັ້ນບໍ່ແມ່ນວິທີການຂອງຊີວິດ destined ສໍາລັບມະນຸດ. ຊີວິດເຊັ່ນນັ້ນແທ້ຈິງແລ້ວບໍ່ມີຊີວິດຢູ່ໃນທັງຫມົດ; ມັນເປັນຝັນຮ້າຍ. ພວກເຮົາຄວນຈະນໍາເອົາການປື້ມກັບກັນຢ່າງສົມບູນແລະທັນທີໃນທັດສະນະຄະຕິຂອງພວກເຮົາຕໍ່ກັບບັນຫາໂພຊະນາການ.
ການພິມເຜີຍແຜ່ກ່ຽວກັບສ່ວນປະກອບທາງໂພຊະນາການສ່ວນບຸກຄົນແລະອາຫານຄວນຢຸດເຊົາແລະທຸກໃບສັ່ງແພດຂອງວິຕາມິນປອມແລະຢາພິດຄວນຢຸດເຊົາໃນເວລາດຽວ.

ມີພຽງແຕ່ວິທີດຽວເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະປົດປ່ອຍມະນຸດອອກຈາກຝັນຮ້າຍນັ້ນຄັ້ງດຽວ, ແລະນັ້ນຄືການແນະນໍາການປຽນແປງທີ່ຮຸນແຮງໄປສູ່ວິຖີຊີວິດຂອງພວກເຮົາ ແລະ ສູ່ນິໄສໂພຊະນາການຂອງພວກເຮົາ. ນິໄສເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການປຽນແປງໃນລັກສະນະທີ່ປະສົມປະສານແລະປະສົມກົມກຽວກັບລະບົບໂພຊະນາການທີ່ຖືກຕ້ອງກັບຊີວິດຂອງມະນຸດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ການເລືອກລະຫວ່າງອົງປະກອບໂພຊະນາການຂອງແຕ່ລະຄົນຈະບໍ່ຮັບໃຊ້ຈຸດປະສົງທີ່ເປັນປະໂຫຍດອີກຕໍ່ໄປແລະປະຊາຊົນຈະບໍ່ຄິດກ່ຽວກັບອາຫານສະເພາະ. ພຽງແຕ່ດັ່ງກ່າວມີຄວາມສົມດູນຢ່າງເຕັມສ່ວນ

ອາຫານຄວນເກັບຮັກສາໄວ້ຢູ່ເຮືອນ ເພາະມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຄືກັນ; ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ທຸກໆອາຫານທີ່ຜູ້ຊາຍບໍລິໂພກຄວນຈະເປັນສານອາຫານທີ່ສົມບູນໃນຕົວຂອງມັນເອງ.

ຜູ້ອ່ານບໍ່ຄວນຄິດວ່າມັນເປັນການຍາກຫຼາຍທີ່ຈະນໍາພາມະນຸດຊາດທັງຫມົດໄປຕາມເສັ້ນທາງທີ່ປະເສີດນັ້ນ. ມັນພຽງແຕ່ເບິ່ງຄືວ່າຢູ່ດ້ານ. ໂດຍໄດ້ຜ່ານທຸກຂັ້ນຕອນຂອງຕົນເອງ, ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ວ່າ, ຫ່າງໄກຈາກຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ, ມັນເປັນວຽກທີ່ງ່າຍທີ່ສຸດ, ເຊິ່ງຂ້ອຍພ້ອມທີ່ຈະອຸທິດເວລາແລະພະລັງງານທັງຫມົດຂອງຂ້ອຍ.

ພວກເຮົາຕ້ອງສ້າງເງື່ອນໄຂທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນຮັ່ງມີແລະທຸກຍາກ, ໃຫຍ່ແລະນ້ອຍ, ຮຽນຮູ້ແລະງ່າຍດາຍເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງໂດຍບໍ່ຕ້ອງຢູ່ໃຕ້ພັນທະທີ່ຈະບັງຄັບໃຫ້ເລືອກເອົາລະຫວ່າງອາຫານທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍລິໂພກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ການເລືອກອາຫານຈະຖືກກໍານົດໂດຍຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລົດຊາດ, ຄວາມຕ້ອງການແລະຄວາມປາດຖະຫນາຂອງພວກເຮົາທີ່ຈະເປັນຄໍາແນະນໍາທີ່ບໍ່ມີຄວາມຜິດພາດຂອງພວກເຮົາໃນການຄັດເລືອກອາຫານທໍາມະຊາດ.

ພວກເຮົາອາດຈະສົງໄສວ່າ, ຫຼັງຈາກທີ່ທັງຫມົດ, ສິ່ງທີ່ນັກຊີວະສາດຊອກຫາແລະສິ່ງທີ່ຈຸດປະສົງສູງສຸດຂອງພວກເຂົາແມ່ນ. ບາງທີພວກເຂົາເອງບໍ່ມີແນວຄິດທີ່ຊັດເຈນກ່ຽວກັບຈຸດປະສົງສຸດທ້າຍຂອງພວກເຂົາ, ແຕ່ຂ້ອຍຈະບອກພວກເຂົາ. ພວກເຂົາພະຍາຍາມຊອກຫາສິ່ງທີ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາຕ້ອງການເພື່ອນໍາໄປສູ່ຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີ. ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການທີ່ຈະກວດສອບການທໍາງານທີ່ເຫມາະສົມຂອງວິຕາມິນແຕ່ລະແລະແຮ່ທາດໃນອົງການຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຂົາຄົ້ນພົບວ່າວິຕາມິນບາງຊະນິດກະຕຸ້ນການເຕີບໂຕຂອງພວກເຮົາ, ອີກອັນຫນຶ່ງປົກປ້ອງພວກເຮົາຈາກການຕິດເຊື້ອ, ຫນຶ່ງໃນສາມເຮັດໃຫ້ແຂ້ວແຂງແຮງ, ແລະອື່ນໆ. ແຕ່ແທນທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຕົນເອງປະສົບກັບບັນຫາທັງໝົດນັ້ນ, ມັນຈະບໍ່ດີກວ່າຖ້າພວກເຂົາໄປທ່ຽວປ່າຂອງອາຟຣິກາພຽງຄັ້ງດຽວ ແລະ ຖາມຊ້າງຢູ່ທີ່ນັ້ນວ່າເຂົາເຈົ້າກິນຢາແຄລຊຽມຊະນິດໃດເພື່ອປູກງາຊ້າງໃຫ້ແຂງແຮງ, ຫຼືມີໂປຣຕີນຊະນິດໃດແດ່? ພວກເຂົາເຈົ້າບໍລິໂພກເພື່ອສະສົມມະຫາຊົນ enormous ຂອງເຂົາເຈົ້າ?

ຂໍໃຫ້ເຮົາຄິດວ່າຫຼັງຈາກການອອກແຮງງານຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງເປັນເວລາຫຼາຍພັນປີໃນທີ່ສຸດເຂົາເຈົ້າໄດ້ບັນລຸເປົ້າໝາຍທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຮັບຮູ້ອົງປະກອບທັງຫມົດໃນເມັດຂອງ wheat ຫຼືຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງພືດຜັກອື່ນໆແລະເຂົ້າໃຈລາຍລະອຽດຢ່າງເຕັມທີ່ຂອງຫນ້າທີ່ຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຮົາ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າສະແຫວງຫາຢ່າງຈິງໃຈກໍ່ມີຢູ່ແລ້ວໃນມືແລະອຸດົມສົມບູນເຊັ່ນດຽວກັນ. ພວກເຂົາເຈົ້າດັ່ງນັ້ນໄດ້ບັນລຸສູງສຸດຂອງເຂົາເຈົ້າ

ຈຸດປະສົງ, ຈຸດປະສົງຫຼາຍທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດມີຄວາມຫວັງທີ່ຈະສາມາດບັນລຸໃນຫ້ອງທົດລອງຂອງ ເຂົາເຈົ້າຫຼັງຈາກຫຼາຍປີມາຫຼາຍປີ. ແລ້ວເຂົາເຈົ້າຊອກຫາຫຍັງອີກ?

ແຕ່ຜູ້ອ່ານບໍ່ຄວນຄິດວ່ານັກຊີວະວິທະຍາແມ່ນຄົນທີ່ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢ່າງສົມບູນ. ເຂົາເຈົ້າມີເຫດຜົນ ໃນການປະຕິບັດຕາມທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດ ແລະຈາກທັດສະນະຂອງເຂົາເຈົ້າເອງເຂົາເຈົ້າຂ້ອນຂ້າງເຂັ້ມແຂງ ແລະ ສົມເຫດສົມຜົນ. ສໍາລັບນັກວິທະຍາສາດແມ່ນ "ພົນລະເຮືອນແລະວັດທະນະທໍາ" ບຸກຄົນ; ພວກເຂົາ ເຈົ້າບໍ່ແມ່ນຜູ້ຊາຍຍຸກຕົ້ນທີ່ອາໄສຢູ່ໃນປາໄມ້ຊ້ໍາ, ຫຼືອາໄສຢູ່ໃນຝູງຊົນແລະຄໍເຕົ້າໄຂ່ທີ່. ແລ້ວເຂົາເຈົ້າຈະປະຖິ້ມເຂົ້າຈີ ຂາວ, ເຄັກແຊບໆ ແລະເຂົ້າໜົມແຊບໆຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ແນວໃດ ແລະເຮັດໃຫ້ເຂົ້າສາລີດິບເຕັມປາກ, ຄືກັນກັບ ຄົນປາໃນສະໄໝບູຮານ? ມັນເປັນຄວາມຈິງ, ແນ່ນອນ, ວ່າການປຽມເຂົ້າສາລີທັງ ໝົດ ແລະບໍ່ສະອາດ ເປັນເຂົ້າຈີຂາວຫຼືເຂົ້າ ໜົມ ປັງ, ຍົກເວັ້ນທາດແປ້ງທີ່ຕາຍແລ້ວແລະນ້ໍາ ຕານ, ສ່ວນປະກອບທາງ ໂພຊະນາການຫຼາຍສິບພັນຊະນິດຂອງມັນຖືກ ທໍາ ລາຍ, ແຕ່ນີ້ເບິ່ງຄືວ່າບໍ່ມີຄວາມເປັນຫ່ວງ. ພວກເຂົາບໍ່ເຄີຍປອຍ ໃຫ້ພວກເຮົາລືມວ່າທາດແປ້ງແລະນ້ໍາຕານທີ່ບໍ່ມີຊີວິດ, ມີ "ຜົນປະໂຫຍດ." ພວກເຂົາສະຫນອງພະລັງງານ ທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອສະຫນອງຄວາມອົບອຸ່ນໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ, ໃນຂະນະທີ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງ ອະໄວຍະວະ, ຕ່ອມແລະເສັ້ນປະສາດຂອງພວກເຮົາພໍໃຈໂດຍຊັບພະຍາກອນ "ວິທະຍາສາດ" ທີ່ຫນ້າ ອັດສະຈັນເຊັ່ນວິຕາມິນປອມ, ການກະກຽມແຮ່ທາດ, ຮໍໂມນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງແລະເຫນືອຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງສານ ພິດ, ທີ່ດີເລີດ. ອື່ນໃນຄວາມເຂັ້ມແຂງແລະ potency.

ສຸດທ້າຍ, ແມ່ນຫຍັງຈະເກີດຂື້ນກັບອຸດສາຫະກໍາ, ໂຮງຫມໍ, ທ່ານຫມໍ, ພະຍາບານ, ຮ້ານຂາຍຢາ, ເຄື່ອງມືຜ່າຕັດແລະເຄື່ອງໃຊ້ທີ່ຄ້າຍຄືກັນອື່ນໆ?
ຄວາມພະຍາຍາມອັນໃດທີ່ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ເຮັດໃນການຈັດຊື້ພວກມັນ ແລະແຮງງານອັນໃດທີ່ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ເຂົ້າໃນ ການກໍ່ສ້າງ! ເຂົາເຈົ້າຈະປະຖິ້ມ “ຄວາມສໍາເລັດ” ທັງໝົດເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ແນວໃດເພື່ອຜົນປະໂຫຍດຂອງເຂົ້າສາລີອັນ ນ້ອຍໆນັ້ນ? ຂັ້ນຕອນດັ່ງກ່າວແມ່ນບໍ່ສາມາດແມ່ນແຕ່ຈະໄດ້ຮັບການພິຈາລະນາ, ຫຼາຍຫນ້ອຍໄດ້ຮັບການ ໃນຕົວຈິງ. ມັນບໍ່ສໍາຄັນຫຼາຍຖ້າຫລາຍພັນຄົນ, ບໍ່ແມ່ນ, ລ້ານຄົນເສຍຊີວິດຍ້ອນຫົວໃຈວາຍ, ມະເຮັງແລະພະຍາດ ອື່ນໆ. ອີກບໍ່ດົນຜູ້ຊາຍຈະຕ້ອງຕາຍຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ສະນັ້ນມັນບໍ່ດີກວ່າທີ່ຈະຕາຍກ່ອນໜ້ານີ້ໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ປົດປອຍຕົນເອງຈາກຄວາມທຸກທໍລະມານຂອງໂລກນີ້ບໍ? ການໃຊ້ຊີວິດຈົນເຖິງອາຍຸ 200 ປີໃນໂລກທີ່ ເຕັມໄປດ້ວຍຄົນແອອັດເປັນແນວໃດ? ຢ່າແປກໃຈທີ່ຮູ້ວ່າມີຄົນທີ່ມີທັດສະນະຄະຕິນີ້. ແທ້ຈິງແລ້ວ, ມັນ ອາດຈະເປັນທີ່ຢືນຢັນໄດ້ວ່າມະນຸດຊາດສ່ວນໃຫຍ່, ຕາບອດຍ້ອນວ່າພວກເຂົາຢູ່ກັບສິ່ງເສບຕິດການກິນສົບ, ຄິດໃນແບບນັ້ນໃນມື້ນີ້. ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າປະກາດຢ່າງຈິງຈັງຕໍ່ໂລກທັງຫມົດວ່າມະນຸດທັງຫມົດຕ້ອງ

ບໍລິໂພກພືດໃນລັດດິບ. ນີ້ແມ່ນຄໍາສັ່ງຂອງທໍາມະຊາດ.

ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ປະຕິເສດວ່າທຸກສິ່ງລະດົມໃຈຂອງນັກຊີວະວິທະຍາແມ່ນຄວາມປາຖະຫນາທີ່ຈະຮັບໃຊ້ມະນຸດ. ແຕ່ເມື່ອພວກເຂົາເຫັນຄວາມລົ້ມເຫລວຂອງຄວາມພະຍາຍາມຂອງພວກເຂົາ, ພວກເຂົາຄວນຈະປຽນຂັ້ນຕອນທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຂອງພວກເຂົາໂດຍບໍ່ມີການຊັກຊ້າແລະທັນທີທັນໃດ, ຄວນຢຸດເຊົາການພິມຫນັງສືທັງຫມົດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບວິຊາເຫຼົ່ານັ້ນ; ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຂົາແນ່ນອນຈະສົມຄວນໄດ້ຮັບຄໍາສາບແຊ່ງຂອງຄົນລຸ້ນຫລັງ. ໂດຍໄດ້ນໍາເອົາຂໍ້ເທັດຈິງແລະຕົວເລກທີ່ຂັດແຍ້ງກັນທັງຫມົດທີ່ຈະພົບເຫັນຢູ່ໃນປື້ມກ່ຽວກັບໂພຊະນາການ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ລວບລວມຢ່າງລະມັດລະວັງແລະຊັ່ງນໍ້າຫນັກຫຼັກຖານທີ່ມີຢູ່ແລະໄດ້ສະຫຼຸບໂດຍພື້ນຖານວ່າມາຮອດປັດຈຸບັນກ່ຽວກັບໂພຊະນາການ, ມະນຸດທຸກຄົນຄວນຄິດຄືກັນ. ອາຫານຄືກັນ.

ກ່ຽວກັບການສະຫລຸບນີ້, ຈະຕ້ອງບໍ່ມີຄວາມສົງໄສຫຼືຄວາມບໍ່ພໍໃຈ.

ດັ່ງນັ້ນ, ນັບຕັ້ງແຕ່ປື້ມທີ່ໄດ້ຖືກພິມເຜີຍແຜ່ຈົນເຖິງປັດຈຸບັນກ່ຽວກັບອົງປະກອບໂພຊະນາການສ່ວນບຸກຄົນແລະອາຫານສະເພາະຕ່າງໆໄດ້ປະຕິບັດຫນ້າທີ່ຂອງພວກເຂົາ, ພວກມັນທັງຫມົດຕ້ອງຖອນຕົວອອກຈາກການໄຫຼວຽນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຈິດໃຈຂອງປະຊາຊົນຖືກຫລອກລວງໂດຍທິດສະດີທີ່ບໍ່ເຂົ້າໃຈແລະຂັດແຍ້ງຂອງພວກເຂົາອີກຕໍ່ໄປ. . ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ຫນັງສືທັງຫມົດທີ່ຈັດການກັບຫນ້າທີ່ແລະ "ຜົນປະໂຫຍດ" ຂອງທາດໂປຼຕີນ, ຄາໂບໄຮເດດ, ໄຂມັນ, ວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດຄວນຖືກຫ້າມ. ສະນັ້ນ ຄວນມີສິ່ງພິມອັນຕະລາຍທັງໝົດທີ່ພະຍາຍາມພິສູດວ່າຄຸນຄ່າຂອງອາຫານບາງຊະນິດແມ່ນຢູ່ໃນທາດອາຫານບາງຊະນິດທີ່ມີຢູ່ໃນພວກມັນ.

ແມ່ນແຕ່ປື້ມທີ່ນັກຂຽນຂອງພວກເຂົາພະຍາຍາມຢືນຢັນຄວາມດີເລີດຂອງຫມາກໄມ້ບາງຊະນິດເມື່ອປຽບທຽບກັບຄົນອື່ນກໍ່ຕ້ອງຖືວ່າເປັນສິ່ງທີ່ຫຍາບຄາຍ. ຫຼາຍທີ່ສຸດ, ການຄົ້ນຄວ້າໃນອະນາຄົດອາດຈະມຸ່ງໄປສູ່ການປະຕິບັດການທົດລອງທົ່ວໄປເພື່ອໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອກໍານົດລະດັບການພັດທະນາແລະຄວາມໄດ້ປຽບຂອງອາຫານປະເພດຫນຶ່ງເມື່ອປຽບທຽບກັບຊັ້ນຮຽນອື່ນໆ. ຕົວຢ່າງ, ການສຶກສາອາດຈະຖືກສ້າງຂື້ນເພື່ອກວດສອບຄວາມແຕກຕ່າງຢ່າງກວ້າງຂວາງລະຫວ່າງຫມາກໄມ້, ຫານປະເພດເມັດ, ເມັດພືດ, ຫມາກຖົ່ວ, ຜັກຂຽວແລະຮາກ, ຖ້າຄວາມແຕກຕ່າງດັ່ງກ່າວມີຢູ່ແທ້ໆ.

ນັບແຕ່ນີ້ເປັນຕົ້ນໄປ, ມັນຄວນຈະເປັນໜ້າທີ່ຫຼັກຂອງບັນດານັກຂຽນ, ນັກວິທະຍາສາດ, ທ່ານໝໍ, ນັກຂ່າວ ແລະ ມະນຸດສະທຳເພື່ອສະແດງໃຫ້ຄົນທົ່ວໄປເຫັນເຖິງຄວາມເສຍຫາຍອັນໃຫຍ່ຫຼວງທີ່ເກີດຈາກການເສື່ອມໂຊມຂອງທາດອາຫານທຳມະຊາດ ແລະ ຕັກເຕືອນປະຊາຊົນໃຫ້ຍອມຈຳນົນຕໍ່ສິນທຳຢ່າງບໍ່ມີເງື່ອນໄຂ. ຂອງທຳມະຊາດ.

ຮ່າງກາຍທີ່ແທ້ຈິງແລະຮ່າງກາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ

ນິໄສການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວແມ່ນເປັນການປະສົມປະສານຂອງສອງຄົນໃນຫນຶ່ງ; ລາວມີສອງຮ່າງກາຍ. ຮ່າງກາຍທໍາອິດ, ຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ, ແມ່ນຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງຂອງຕົນເອງ, ຜູ້ທີ່ໄດ້ຖືກເອີ້ນວ່າເປັນໂດຍການບໍາລຸງລ້ຽງທໍາມະຊາດແລະຍັງຍືນຍົງໂດຍໂພຊະນາການທໍາມະຊາດ. ຮ່າງກາຍທີສອງ, ຜູ້ຊາຍ FALSE, ໄດ້ນໍາເອົາໄປສູ່ການມີຢູ່ໂດຍວິທີການຂອງ unnatural, ປຸງແຕ່ງ, ອາຫານປອມແລະສືບຕໍ່ດໍາລົງຊີວິດຢູ່ໃນສານອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດຢ່າງດຽວ.

ຈຸລັງທັງຫມົດທີ່ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ, ມີສຸຂະພາບດີ, ພິເສດແລະການເຄື່ອນໄຫວ, ຮັກສາຊີວິດແລະຮັກສາຄົນຢູ່ໃນຕີນຂອງລາວໄດ້ຖືກສ້າງ, ບໍາລຸງລ້ຽງ, ດໍາເນີນການແລະທົດແທນທັງຫມົດໂດຍອາຫານທໍາມະຊາດ. ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈຸລັງທີ່ໃຫ້ຄວາມເຂັ້ມແຂງກ້າມຊີ້ນ, ຄວບຄຸມການຫົດຕົວຂອງຫົວໃຈ, ສົ່ງແຮງກະຕຸ້ນຂອງສະຫມອງໄປສູ່ຮ່າງກາຍແລະຜະລິດຄວາມລັບ. ນອກ ເໜືອ ຈາກຈຸລັງທີ່ພັດທະນາສູງເຫຼົ່ານີ້, ມີຈຸລັງອື່ນໆທີ່ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັນກັບຈຸລັງ ທຳ ມະດາ, ແຕ່ໃນຕົວຈິງແລ້ວ, ໂຄງສ້າງພື້ນຖານທີ່ສຸດ, ຂາດເຄື່ອງຈັກແລະກົນໄກທີ່ ຈຳ ເປັນສຳ ລັບ ໜ້າ ທີ່ພິເສດແລະໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນຊຸດໂຊມແລະເປັນພະຍາດ. ຈຸລັງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນເກີດ, ອົບຣົມແລະຄູນທັງຫມົດໂດຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຂອງອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດແລະ debased.

ໃນອົງການຈັດຕັ້ງຂອງຜູ້ຕິດອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ, ຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງມີຫນ້ອຍທີ່ສຸດຫ້ອງແທ້ໆ. ແມ້ແຕ່ຢູ່ໃນກໍລະນີຂອງບຸກຄົນທີ່ thinnest ອັດຕາສ່ວນຫຼາຍຂອງຮ່າງກາຍປະກອບດ້ວຍຈຸລັງ inactive.

ແຕ່ລະຕ່ອມຫຼືອະໄວຍະວະຕ້ອງການຈໍານວນທີ່ແນ່ນອນຂອງຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວແລະພິເສດ, ແຕ່ທັນທີທີ່ການເສີມທີ່ມີຄວາມຈໍາເປັນຂອງຈຸລັງດັ່ງກ່າວຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນ, ການສ້າງຈຸລັງເພີ່ມເຕີມໃນອະໄວຍະວະທີ່ໄດ້ຮັບນັ້ນຢຸດເຊົາ,

ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນມັນຈະຂະຫຍາຍຕົວເປັນຂະຫນາດ inordinate. ໃນປັດຈຸບັນ, ເນື່ອງຈາກວ່າຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຖືກເອີ້ນວ່າພຽງແຕ່ຜ່ານການບໍາລຸງລ້ຽງທໍາມະຊາດ, ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ຕິດອາຫານບໍ່ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວໃນປະລິມານທີ່ຈໍາເປັນຂອງອາຫານທໍາມະຊາດ, ອະໄວຍະວະດັ່ງກ່າວມີພັນທະທີ່ຈະຊົດເຊີຍການຂາດແຄນຜົນໄດ້ຮັບແລະຮັກສາຂະຫນາດຂອງມັນຢູ່ໃນຂອບເຂດທີ່ສົມເຫດສົມຜົນໂດຍການລວບລວມຂໍ້ມູນ. ຈໍານວນຂອງຈຸລັງທີ່ບໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຜະລິດຈາກອາຫານປຸງແຕ່ງ. ຈຸລັງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດແລະແມ່ກາຝາກດັ່ງກ່າວອຸດົມສົມບູນຢູ່ໃນທຸກອະໄວຍະວະແລະລະບົບຂອງຜູ້ຕິດອາຫານ, ບໍ່ລວມເຖິງກະດູກ, ເລັບແລະຜົມ.

ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງບາງຄົນຍັງສາມາດຕໍ່ສູ້ກັບອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດໃນໄລຍະເວລາທີ່ແນ່ນອນ. ແທ້ຈິງແລ້ວ, ມັນເນື່ອຍທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ຈະປ້ອງກັນການສ້າງຕັ້ງຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງໂດຍການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຢາກອາຫານ, ຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງກະເພາະອາຫານ, ປວດຮາກ, ຮາກ, ນອນໄມ່ຫລັບ, ເຈັບຫົວແລະວິທີທີ່ຄ້າຍຄືກັນອື່ນໆ. ຄົນທີ່ມີສາຍຕາສັ້ນຖືວ່າອາການເຕືອນໄພດັ່ງກ່າວເປັນສັນຍານຂອງຄວາມບົກຜ່ອງຂອງອະໄວຍະວະບາງຢ່າງ, ດັ່ງນັ້ນແທນທີ່ຈະຢຸດເຊົາການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ, ພວກເຂົາຊຸກຍູ້ໃຫ້ໃຊ້ພວກມັນຫຼາຍຂື້ນເພື່ອ "ບໍາລຸງລ້ຽງແລະເສີມສ້າງ" ຄົນເຈັບ. ແລະໃນເວລາທີ່ຢູ່ພາຍໃຕ້ການໂຈມຕີຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຂອງອາຫານ "ໂພຊະນາການ" ການຕໍ່ສູ້ທີ່ຍາວນານມາເຖິງຈຸດຈົບທີ່ໂສກເສົ້າກັບການ defeat ຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ, ອົງການຈັດຕັ້ງໄດ້ຖືກບັງຄັບໃຫ້ປະຖິ້ມການຕໍ່ຕ້ານ tenacious ຂອງຕົນແລະ "ປັບຕົວ" ກັບອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດເຫຼົ່ານັ້ນ. ນີ້ແມ່ນສັນຍານສໍາລັບການເກີດຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ຜູ້ທີ່ໃນໄວໆນີ້ເລີ່ມກິນຄືຫມາປ່າແລະຂະຫຍາຍຕົວຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງ. ແຕ່ຄົນທີ່ມີສາຍຕາສັ້ນຖືວ່າການເຕີບໂຕນີ້ເປັນສັນຍານທີ່ແນ່ນອນຂອງການຟື້ນຕົວ.

ໃນຊ່ວງເວລານັ້ນ, ການຕໍ່ຕ້ານໄດ້ອ່ອນເພຍລົງ, ແລະໃນມື້ນີ້ໄດ້ມາຮອດຂັ້ນຕອນຂອງການມີເດັກນ້ອຍຈໍານວນຫຼາຍເກີດມາມີສອງຮ່າງກາຍ. ເດັກນ້ອຍດັ່ງກ່າວເລີ່ມພັດທະນາຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງແມ່ນແຕ່ກ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະມາໃນໂລກ. ທ່ານສາມາດເບິ່ງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງໃນທຸກຂັ້ນຕອນກ່ຽວກັບກົ້ນແລະຂາຂອງແມ່ຍິງ, ແກ້ມໄຂມັນຂອງເດັກນ້ອຍ, paunches bulging ແລະຄໍຂອງຜູ້ຊາຍ, ແລະບ່ອນອື່ນໆ. ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຈິງເຮັດໃຫ້ຮູບຮ່າງງາມຂອງຍິງສາວຢູ່ໃນຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຂາດຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກ. ມັນເຈາະເຂົ້າໄປໃນຫົວໃຈ, ຫມາກໄຂ່ຫຼັງ, ເສັ້ນເລືອດ, ຕ່ອມແລະເນື້ອເຍື່ອຂອງມະນຸດແລະເປັນອໍາມະພາດກິດຈະກໍາຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ມັນໃຊ້ເວລາຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງເຂົ້າໄປໃນ clutches ຂອງຕົນແລະຄ່ອຍໆ squeezes ແລະ strangles ລາວ.

ໃນເວລາທີ່ຜູ້ຕິດອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວເຮັດໃຫ້ຄວາມອຶດຫິວຂອງຕົນໂດຍການບໍລິໂພກຫມາກໄມ້ບາງຊະນິດ, ມັນຫມາຍຄວາມວ່າໃນເວລານັ້ນຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງແມ່ນອີ່ມຕົວເຕັມທີ່ແລະບໍ່ມີຄວາມປາດຖະຫນາຢາກອາຫານອີກຕໍ່ໄປ. ແຕ່ຜູ້ຊາຍປອມບໍ່ໄດ້ຮັບສ່ວນແບ່ງຂອງສານອາຫານຈາກທໍາມະຊາດເລີຍ, ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງຕ້ອງການອາຫານພິເສດຂອງຕົນເອງໃນປັດຈຸບັນ. ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເປັນເລື່ອງທີ່ຫນ້າເສຍດາຍໂດຍສະເພາະແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່າລາວສະແດງຄວາມປາຖະຫນາໃນທາງລົບຂອງລາວຜ່ານປາກຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ. ຄວາມປາຖະໜາອັນໂຫດຮ້າຍສໍາລັບອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວແມ່ນຄວາມຢາກຂອງ monster ນັ້ນແລະບໍ່ມີຄວາມສໍາພັນກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ. ຄວາມຢາກນັ້ນປຽບໄປເປັນຄວາມໂລບມາກໃນຂະນະນີ້ ເມື່ອສອງຄວາມຢາກຮ້າຍ, ສິ່ງເສບຕິດ ແລະ ຄວາມປາຖະໜາທາງລົບ, ສົມທົບກັນ.

ມັນຢູ່ທີ່ນີ້ທີ່ຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ, ໂດຍບໍ່ມີການຄິດຫຼືສະທ້ອນໃດໆ, ປະຕິບັດວຽກງານທີ່ຫນ້າກຽດຊັງທີ່ສຸດ. ລາວເຮັດວຽກຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງ, ຫາເງິນດ້ວຍຄວາມເຈັບປວດ ແລະ ຄວາມລໍາບາກຫຼາຍ, ຈາກນັ້ນ, ດ້ວຍຄວາມເຈັບ ແລະ ລໍາບາກຫຼາຍ, ລາວຫັນເອົາອາຫານທໍາມະຊາດທີ່ລາວຊື້ມາດ້ວຍເງິນຫາຍາກໃຫ້ກາຍເປັນສານອັນຕະລາຍ, ແນະນໍາພວກມັນເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງລາວໂດຍຜ່ານລາວ. ປາກຂອງຕົນເອງ, ຍ່ອຍມັນຢູ່ໃນທ້ອງອາຫານຂອງລາວ, ດູດຊຶມເຂົ້າໄປໃນກະແສເລືອດຂອງລາວແລະສົ່ງພວກມັນໄປຫາຜີຮ້າຍ, ສັດຕູທີ່ໂຫດຮ້າຍຂອງລາວ, ຜູ້ທີ່ມັນລ້ຽງດູແລະລ້ຽງດູຢູ່ໃນ bosom ຂອງລາວແລະຮ່າງກາຍທີ່ຫນ້າລັງກຽດຂອງລາວຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງກ່ຽວກັບກ້າມຊີ້ນທີ່ອ່ອນແອຂອງລາວ.

ທີ່ນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງຂໍໃຫ້ນັກຊີວະວິທະຍາຜູ້ທີ່ຊົມເຊີຍໂປຣຕີນແລະວາງຄວາມຫວັງທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດຂອງວິຕາມິນທຽມ, ບໍ່ວ່າພວກເຂົາບໍ່ສົງສານຜູ້ຊາຍແລະແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ wowly ແລະ totter ໃນຂະນະທີ່ພວກເຂົາຍ່າງຕາມຖະຫນົນ, ເກືອບບໍ່ສາມາດດຶງນ້ໍາຫນັກອັນໃຫຍ່ຫຼວງຂອງ. ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບຂາອ່ອນແອຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສະຕິ ແລະເຫດຜົນຂອງຄົນເຫຼົ່ານັ້ນຢູ່ໃສ? ໄຂມັນ ແລະເນື້ອໜັງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດນັ້ນບໍ່ໄດ້ໃຫ້ອາຫານແກ່ເຂົາເຈົ້າບໍ? ຫຼັງຈາກທີ່ທັງຫມົດ, corpulence ແມ່ນຫມາກໄມ້ຂອງທາດໂປຼຕີນຈາກສັດ "ທີ່ສົມດູນຢ່າງເຕັມສ່ວນ" ແລະເຂົ້າຈີ່ສີຂາວ "ຍ່ອຍໄດ້". ພຽງແຕ່ພະຍາຍາມທີ່ຈະປະຖິ້ມຄົນທີ່ມີໄຂມັນຂອງເຂົ້າຈີ່ແລະຊີ້ນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະໃຫ້ອາຫານໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສໍາລັບການໃຊ້ເວລາໂດຍກົດຫມາຍພື້ນຖານທີ່ສຸດຂອງທໍາມະຊາດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນສັງເກດເຫັນວ່າມະຫາຊົນ devilish ເຫຼົ່ານັ້ນລະລາຍແລະຫາຍໄປພາຍໃນສອງສາມເດືອນ.

ເມື່ອເຮົາພິຈາລະນາວິທີທີ່ເຮົາຈະກໍາຈັດສິ່ງທີ່ຫຍາບຄາຍນັ້ນໄດ້ງ່າຍ heaps ຂອງເນື້ອຫນັງແລະຜົນກະທົບການຟື້ນຕົວຢ່າງສົມບູນໂດຍງ່າຍດາຍທີ່ສຸດແລະ

ວິທີການແບບທໍາມະຊາດ, ພວກເຮົາອາດຈະສົງໄສວ່າເປັນຫຍັງຄົນທີ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນທາງວິຊາການສູງ ຈຶ່ງມີເຫດຜົນສໍາລັບວິທີການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍແລະບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ, ໂດຍບໍ່ມີຄວາມຫວັງທີ່ຈະປະສົບ ຜົນສໍາເລັດ.

ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງບໍ່ໄດ້ປະກອບດ້ວຍພຽງແຕ່ຈຸລັງ degenerate, ແຕ່ຍັງຂອງ ນ້ໍາ superfluous, ໄຂມັນ, concretions, ເກືອ, ສານພິດແລະສານອັນຕະລາຍອື່ນໆ, ເຊິ່ງໄດ້ penetrated ແລະແຜ່ເຂົ້າໄປໃນທຸກຢູ່ຕາມໂກນແລະເນື້ອເຍື່ອຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ. ທຸກໆພະຍາດ, ໂດຍບໍ່ມີ ຂໍ້ຍົກເວັ້ນ, ຖືກເອີ້ນວ່າຢູ່ໃນຈຸລັງຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ມັນແມ່ນຢູ່ໃນຈຸລັງຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ເຊັ່ນດຽວກັນ, ມະເຮັງແມ່ນເກີດ.

ພະຍາດແມ່ນເກີດມາຈາກການລະເມີດກົດຫມາຍຂອງ ທໍາມະຊາດ

ມີພຽງແຕ່ສອງສາເຫດຂອງການແຕກຂອງໂຮງງານ: ການຂາດ ຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂອງວັດຖຸດິບຂອງມັນແລະຄວາມເສຍຫາຍໂດຍບັງເອີນມາຈາກພາຍນອກ. ບໍ່ມີສາເຫດອື່ນ ໃດ. ຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຂື້ນໂດຍອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດຈາກແຫຼ່ງພາຍນອກ (ບາດແຜ, ການບາດເຈັບ, ການເປັນພິດ, ແລະອື່ນໆ) ແມ່ນເຂົ້າໃຈໄດ້ງ່າຍແລະບໍ່ມີຄວາມຂັດແຍ້ງກ່ຽວກັບວິທີການທີ່ຈະໃຊ້ໃນ ການປິ່ນປົວຂອງພວກເຂົາ.

ໃນບັນດາຄວາມເສຍຫາຍພາຍນອກເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະລວມເຖິງຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເຮັດກັບສິ່ງມີຊີວິດໂດຍຢາປິ່ນປົວ ດ້ວຍຕົນເອງທັງຫມົດ, ວິຕາມິນປອມ, ແຮ່ທາດ, ເຫຼົ້າ, ນິໂຄຕິນ, ຊາ, ກາເຟ, ລວມທັງສານພິດຈໍານວນ ຫລາຍທີ່ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍດ້ວຍອາຫານປຸງແຕ່ງ. ແລະຖືກເກັບໄວ້ໃນທຸກໆອະໄວຍະວະ.

ວັດຖຸດິບທີ່ປະສົມກົມກຽວແລະບໍ່ມີຄວາມຜິດພາດພຽງແຕ່ສໍາລັບມະນຸດ ອົງການຈັດຕັ້ງແມ່ນພືດດິບທີ່ກໍານົດໂດຍທໍາມະຊາດ. ການປ່ຽນແປງມາທີ່ທີ່ເຮັດຢູ່ໃນອົງການຈັດຕັ້ງ ເຫຼົ່ານັ້ນຫມາຍຄວາມວ່າເຮັດໃຫ້ຄວາມກົມກຽວກັນຂອງວັດຖຸດິບຂອງໂຮງງານຜະລິດ; ນີ້, ໃນທາງກັບກັນ, ຫມາຍ ຄວາມວ່າ dislocation ການດໍາເນີນງານທີ່ເຫມາະສົມຂອງໂຮງງານນັ້ນ; ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ມັນຫ ມາຍຄວາມວ່າພະຍາດ. ສອດຄ່ອງກັບກົດຫມາຍຂອງທໍາມະຊາດ, ນີ້ຕ້ອງໄດ້ຮັບການພິຈາລະນາເປັນ axiom, ກ່ຽວກັບການທີ່ບໍ່ຄວນມີຄວາມສົງໃສຫຼືຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງຄວາມຄິດເຫັນ.

ວັດຖຸດິບຂອງໂຮງງານຂອງມະນຸດໄດ້ຖືກເອີ້ນວ່າ NOURISHMENT.

ທຳມະຊາດໄດ້ສ້າງວັດຖຸດິບທີ່ຈຳເປັນສຳລັບມະນຸດດ້ວຍການຄຳນວນທີ່ຊັດເຈນວ່າ ເມື່ອເຮົາເອົາໝາກອະງຸ່ນໜຶ່ງໜ່ວຍໃສ່ປາກຂອງເຮົາ, ໝາກນີ້ຣິນ້ອຍນັ້ນຈະແຕກ ແລະແຜ່ລາມໄປທົ່ວຮ່າງກາຍເພື່ອສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທັງໝົດຂອງມັນໂດຍບໍ່ມີຂໍ້ຍົກເວັ້ນ. ຫມາກໄມ້ປາເມັດທຳອິດສ້າງໂຄງສ້າງພື້ນຖານຂອງຈຸລັງທີ່ງ່າຍດາຍ, ຫຼັງຈາກນັ້ນມັນກໍ່ສ້າງກົນໄກພາຍໃນທັງຫມົດຂອງຈຸລັງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ສະຫນອງວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການຜະລິດ, ເຮັດຄວາມສະອາດແລະຫລໍ່ລື່ນທຸກສ່ວນຂອງອົງປະກອບທີ່ເສຍຫາຍ, ປ່ຽນແທນຜູ້ສູງອາຍຸ. ຈຸລັງທີ່ເມື່ອຍລ້າໂດຍຈຸລັງໄວຫນຸ່ມ, ສະຫນອງນ້ໍາມັນເຊື້ອໄຟໃຫ້ກັບມໍເຕີແລະຕັ້ງພວກມັນໃນການເຄື່ອນໄຫວ, ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີຄວາມອົບອຸ່ນແລະພະລັງງານ, ແລະປະຕິບັດວຽກງານອື່ນໆທີ່ຕ້ອງການ.

ຜູ້ອ່ານອາດຈະສົງໄສວ່າມັນມີແນວໃດວ່າມີບາງຄົນທີ່ບາງຄັ້ງບໍ່ກິນຫມາກໄມ້ໃດໆເປັນເວລາຫລາຍອາທິດຫຼືຫລາຍເດືອນແລະຍັງຮັກສາຊີວິດ. ຄໍາຕອບແມ່ນວ່າ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ເຖິງແມ່ນວ່າຜູ້ເສບຕິດການກິນທີ່ຜ່ານການປຸງແຕ່ງທີ່ໄດ້ຮັບການຢືນຢັນຫຼາຍທີ່ສຸດກໍ່ໃຊ້ສານອາຫານດິບບາງຢ່າງໃນປັດຈຸບັນແລະຫຼັງຈາກນັ້ນ. ບາງຄັ້ງຈຸລັງປົກກະຕິກໍ່ອຶດຫິວເປັນເວລາຫຼາຍອາທິດແລະຫຼາຍເດືອນ, ແຕ່ເນື່ອງຈາກວ່າຫມາກໄມ້ມີຄວາມຫນາແຫນ້ນແລະເປັນອາຫານທີ່ມີທາດບໍາລຸງສູງ, ຈໍານວນນ້ອຍໆຂອງພວກມັນເຮັດໃຫ້ຄົນຢູ່ຕີນຂອງລາວ. ແຕ່ຖ້າຄວາມອຶດຢາກນັ້ນຍືດເຍື້ອຢ່າງບໍ່ສົມເຫດສົມຜົນ (ສໍາລັບເລື່ອງທີ່ຕົນເອງບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າຄວາມອຶດຫິວ), ປະກົດການຜິດປົກກະຕິຕ່າງໆ, ບາດແຜແລະພະຍາດ, ທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດແມ່ນ scurvy.

ໃນລະຫວ່າງການ scurvy ມີການເສຍໄປເທື່ອລະກ້າວຂອງຈຸລັງ, ສາເຫດມາຈາກການຂາດສານອາຫານທີ່ເຫນືອກວ່າ. ຕໍ່ມາ, ຝາຂອງ capillaries ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະລະເບີດ, ເຮັດໃຫ້ມີເລືອດຫຼາຍ. ເຫງືອກໃນປັດຈຸບັນກາຍເປັນຂີ້ກະເທີແລະ spongy, ແຂ້ວຕົກລົງແລະຮ່າງກາຍທັງຫມົດຂອງຄົນເຈັບແມ່ນປົກຄຸມດ້ວຍບາດແຜ. ໃນທັດສະນະຂອງຄົນສາຍຕາສັ້ນ ພະຍາດນີ້ແມ່ນຍ້ອນການຂາດວິຕາມິນຊີທັງໝົດ. ອາຫານປຸງແຕ່ງ, ຢາ ແລະ ວິຕາມິນປອມທັງໝົດໃນໂລກບໍ່ມີພະລັງທີ່ຈະຊ່ວຍຊີວິດຂອງຄົນເຈັບດັ່ງກ່າວໄດ້. ຖ້າລາວບໍ່ກິນຫມາກໄມ້ສົດຫຼືຜັກ, ຄວາມຕາຍຂອງລາວແມ່ນຫລີກລ້ຽງບໍ່ໄດ້.

ທຳມະຊາດໄດ້ indulgence ມະນຸດຫຼາຍ, ແຕ່ມະນຸດໃຊ້ເວລາປະໂຫຍດຂອງ indulgence ນັ້ນ. ນັກວິທະຍາສາດຄົນອາເມລິກາ EV Cowdry

ເວົ້າວ່າ: "ການສູນເສຍເສດຖະກິດຂອງຮ່າງກາຍຂອງການບໍລິການທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມໂດຍຈຸລັງທີ່ກາຍເປັນໂຣກຮ້າຍແມ່ນບໍ່ຮ້າຍແຮງ, ເພາະວ່າມີສ່ວນເກີນຢູ່ໃນຈຸລັງພິເສດທຸກປະເພດທີ່ສາມາດໂທຫາໄດ້ໃນກໍລະນີທີ່ຕ້ອງການ, ເອີ້ນວ່າສະຫງວນທາງຮ່າງກາຍ. ຂອງ adrenal cortex, 1/2 ຂອງປອດ, 3/4 ຂອງຕັບ, 4/5 ຂອງ thyroid ແລະ pancreas ແລະ spleen ທັງຫມົດສາມາດຖືກໂຍກຍ້າຍອອກດ້ວຍຄວາມປອດໄພ" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). ເຖິງແມ່ນວ່ານັກ cytologist ທີ່ມີຊື່ສຽງທີ່ສຸດໃນໂລກແມ່ນສາຍຕາສັ້ນທີ່ລາວບໍ່ໄດ້ຖືວ່າການສູນເສຍເກົ້າສ່ວນສິບຂອງຕ່ອມແມ່ນຮ້າຍແຮງຕໍ່ອົງການຈັດຕັ້ງ; ການສູນເສຍປະກົດຂຶ້ນຕໍ່ລາວພຽງແຕ່ເມື່ອສິ່ງມີຊີວິດທີ່ໃຫ້ມາຢຸດເຮັດວຽກທັງໝົດ. ແຕ່ການສຶກສາຂອງ Cowdry ມາເພື່ອຢືນຢັນຄວາມເຊື່ອທີ່ຖືໂດຍຜູ້ກິນດິບວ່າການຫຼຸດລົງຂອງການໄດ້ຮັບສານອາຫານດິບແມ່ນປະຕິບັດຕາມໂດຍການຫຼຸດລົງຂອງອັດຕາສ່ວນຂອງຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ, ແລະດ້ວຍເຫດນີ້, ໃນຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງຕ່ອມຫຼືອະໄວຍະວະ. ສ່ວນຫຼາຍມັກ, ອະໄວຍະວະຂອງຜູ້ຕິດອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວຮັກສາການມີຢູ່ຂອງເຂົາເຈົ້າໂດຍການອອກແຮງງານຂອງພຽງແຕ່ຫນຶ່ງສ່ວນສິບຫຼືຫນຶ່ງສ່ວນຫ້າຂອງສ່ວນປະກອບປົກກະຕິຂອງຈຸລັງ.

ເມື່ອບັນຊີຄົບກໍານົດຖືກປະຕິບັດກົດໝາຍຂອງ

ທໍາມະຊາດສາເຫດຂອງການບໍ່ມີພະຍາດຍັງຄົງເຊື່ອງໄວ້; ທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງກາຍເປັນທີ່ຈະແຈ້ງເປັນແສງສະຫວ່າງ. ທັນທີທີ່ຈໍານວນປົກກະຕິ, ຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຫຼຸດລົງໂດຍຜ່ານການຫຼຸດລົງຂອງປະລິມານຂອງອາຫານທໍາມະຊາດທີ່ບໍລິໂພກ, ຕ່ອມແລະອະໄວຍະວະຕ່າງໆລົ້ມເຫລວໃນການດໍາເນີນງານແລະຜົນຜະລິດກາຍເປັນບໍ່ດີ, ບໍ່ພຽງພໍແລະຜິດປົກກະຕິ, ຍ້ອນການຂາດແຄນວັດຖຸດິບ. ດັ່ງນັ້ນ, ຕ່ອມແລະອະໄວຍະວະທີ່ໃຫ້ມາກາຍເປັນພະຍາດ. ອີກເທື່ອ ໜຶ່ງ, ເພາະວ່າຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ ຈໍາ ນວນ ໜ້ອຍ ຍັງເຫຼືອຢູ່ແລະຈຸລັງທີ່ຍັງເຫຼືອແມ່ນຫິວແລະ ໝົດ ໄປ, ຝາຂອງຫົວໃຈແຂງຕົວແລະປຽງເສຍຫາຍ; ພາກສ່ວນທີ່ລະອຽດອ່ອນຂອງຜິວຫນັງ, ລໍາໄສ້, ກະເພາະອາຫານແລະສະມາຊິກອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຂື້ນກັບຄວາມກົດດັນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງແມ່ນມີຄວາມບົກຜ່ອງ; ເສັ້ນເລືອດຝອຍຂະຫຍາຍອອກແລ້ວແຕກອອກ, ສົ່ງຜົນໃຫ້ມີບາດແຜໃນກະເພາະອາຫານແລະ ລໍາໄສ້, ໄຫຼອອກຈາກເຍື່ອເມືອກ, ຂີ້ໝ້ຽງ, ຮູທະວານ, ຕໍ່ກະຈົກ, ແລະອື່ນໆ. ແຂ້ວເສື່ອມຍ້ອນຂາດສານອາຫານທີ່ພຽງພໍ; ຜົມປ່ຽນເປັນສີຂີ້ເຖົ່າຫຼືຫຼຸດລົງ. ໃນເວລາດຽວກັນ, ດ້ວຍການສະສົມຂອງສານພິດທີ່ນໍາສະເຫນີເຂົ້າໄປໃນອົງການຈັດຕັ້ງໂດຍອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ, ຂໍ້ຕໍ່ແມ່ນ incapacitated; ຝາຂອງເສັ້ນເລືອດແມ່ນປົກຄຸມດ້ວຍເງິນຝາກແຂງ; ແກນ (ຫຼື calculi) ຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນໃນ

ພົກຍ່ຽວ; sclerosis, ຄວາມດັນເລືອດສູງ, sciatica, rheumatism, gout ແລະເປັນເຈົ້າພາບຂອງພະຍາດອື່ນ ໆເຮັດໃຫ້ຮູບລັກສະນະຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສຸດທ້າຍ, ໃນປັດຈຸບັນມັນກາຍເປັນວຽກທີ່ງ່າຍດາຍທີ່ຈະອະທິບາຍສາເຫດຂອງ ການໂຈມຕີ apoplectic ແລະ
ມະເຮັງ.

ບໍ່ມີຜູ້ກິນປຸງແຕ່ງຄວນຖືວ່າຕົນເອງມີສຸຂະພາບ. ພື້ນຖານຂອງສຸຂະພາບທີ່ເຈັບປ່ວຍຂອງລາວໄດ້ຖືກວາງໄວ້ໂດຍ ແມ່ທີ່ເຮັດອາຫານທີ່ຕິດຢາເສບຕິດຂອງລາວກ່ອນການເກີດຂອງລາວ. ອະໄວຍະວະຂອງລາວເສື່ອມໂຊມ ແລະທຸກຄັ້ງ ທີ່ພວກມັນຕົກຢູ່ໃນອັນຕະລາຍ ຫຼືໝົດພະລັງງານສຳຮອງສຸດທ້າຍ. ຫຼັງຈາກອ່ານຂໍ້ຄວາມເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ, ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມທີ່ ເຫັນຄຸນຄ່າຂອງສຸຂະພາບຂອງລາວແລະເບິ່ງແຍງຊີວິດຂອງລາວຕ້ອງຕັດສິນໃຈຢ່າງຫນັກແຫນ້ນເພື່ອຫລີກລ້ຽງ ອັນຕະລາຍນັ້ນແລະແກ້ໄຂຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຂື້ນໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວຢ່າງລະອຽດ. ໂດຍສະເພາະ, ຜູ້ທີ່ທົນທຸກຈາກ ໂລກອ້ວນແລະຄວາມດັນເລືອດສູງບໍ່ຄວນລັງເລໃນເວລາດຽວ, ເພາະວ່າຊີວິດຂອງພວກເຂົາຖືກຫ້ອຍດ້ວຍເສັ້ນດ້າຍ. ພວກເຂົາຕ້ອງບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ມີຄໍາວ່າ "ບໍ່ຄາດຄິດ" ປາກົດຢູ່ໃນຫນັງສືແຈ້ງການເສຍຊີວິດໃນມື້ອື່ນ. ຄໍານັ້ນເປັນຫຼັກ ຖານທີ່ໂດດເດັ່ນທີ່ສຸດຂອງຄວາມໂງ່ຈ້າຂອງຜູ້ຊາຍ "ອາລະຍະທໍາ".

ແອນ້ອຍບໍ່ຄວນຮ້ອງໄຫ້ໂດຍບໍ່ມີເຫດຜົນ; ລາວບໍ່ຄວນຜ່ານຄືນທີ່ບໍ່ສະບາຍໃຈ ຫຼືທົນທຸກຈາກພະຍາດກະເພາະ ອາຫານ, ແຕ່ອາການໄຂ້ໜ້ອຍລົງ. ລາວບໍ່ຄວນປະສົບກັບການຂາດວິຕາມິນຫຼືແຄຊຽມ.

ທັງໝົດນີ້ແມ່ນຜົນຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງ, ນົມແລະຄວາມອ່ອນແອຂອງນົມແມ່ທີ່ກິນປຸງແຕ່ງແລ້ວ. ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ປະ ກາດ ອີກ ເທື່ອ ຫນຶ່ງ ແລະ ອີກ ເທື່ອ ຫນຶ່ງ ວ່າ ມັນ ເປັນ ການ ກະ ທໍາ ຜິດ ທີ່ ໂຫດ ຮ້າຍ ທີ່ ສຸດ ທີ່ ຈະ ເຮັດ ໃຫ້ ເດັກ ນ້ອຍ ເກີດ ໃຫມ່ ປຸງ ແຕ່ງ ອາ ຫານ. ມາຮອດປັດຈຸບັນການກະທໍາຜິດນີ້ໄດ້ເຮັດໂດຍພໍ່ແມ່ທັງຫມົດໂດຍບໍ່ຕັ້ງໃຈ; ຈາກນີ້ໄປມັນຈະຖືກຖືວ່າເປັນອາຊະຍາກໍາທີ່ມີການລ່ວງໜ້າ. ມື້ອື່ນ, ພໍ່ແມ່ຈະບໍ່ມີຄວາມສາມາດລົບລ້າງ ຄວາມຜິດຂອງຕົນ.

ກ່ອນທີ່ຈະຕັດສິນໃຈທີ່ຈະດໍາເນີນການຜ່າຕັດ, ຄົນເຈັບຄວນມີທາງເລືອກໃນການກິນອາຫານດິບຢ່າງ ເຕັມທີ່. ຖ້າອະໄວຍະວະທີ່ເສຍຫາຍບໍ່ໄດ້ສູນເສຍສ່ວນເສີມຂອງຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງສົມບູນ, ມັນອາດຈະ ຟື້ນຟູຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຢ່າງເຕັມທີ່ໂດຍການໃຫ້ກໍາເນີດຈຸລັງທີ່ມີສຸຂະພາບດີແລະກໍາຈັດຜູ້ທີ່ເປັນ ພະຍາດ.

ຕາບໃດທີ່ຍັງມີຈຸລັງທີ່ເປັນພະຍາດຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ, ມີຄວາມຢາກອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ. ແຕ່ ເມື່ອຮ່າງກາຍຖືກຊໍາລະລ້າງຈຸລັງທີ່ເປັນພະຍາດຂອງມັນ, ການເບິ່ງເຫັນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວຈະເຕັມໄປດ້ວຍ ຄວາມຈິງ

ຜູ້ຊາຍທີ່ມີຄວາມກຽດຊັງ, ແທນທີ່ຈະມີຄວາມສຸກ. ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງ "ຄວາມອຶດຫິວ" ທີ່ເຂັ້ມແຂງ, ຄວາມເລິກແລະຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າແມ່ນພະຍາດ. ໃນສັ້ນ, ຄວາມປາຖະຫນາສໍາລັບອາຫານປຸງແຕ່ງແມ່ນຄວາມປາຖະຫນາສໍາລັບພະຍາດ, ແລະຄວາມອົດທົນຂອງຄວາມປາຖະຫນານັ້ນຫມາຍເຖິງການຄົງຢູ່ຂອງພະຍາດ. ດັ່ງນັ້ນ, ເພື່ອທໍາລາຍແລະທໍາລາຍພະຍາດ, ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ຈະຫິວໂຫຍຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

ຄົນເຈັບທີ່ເປັນມະເຮັງຄວນຈະຖືກວາງໄວ້ທັນທີໃນອາຫານດິບທີ່ມີຈໍາກັດທີ່ສຸດ, ເຊັ່ນ: ຫມາກໂປມຫຼືຫມາກອະງຸ່ນຕໍ່ມື້.

ປະລິມານນີ້ແມ່ນພຽງພໍເພື່ອຮັກສາຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ, ໃນຂະນະທີ່ຈຸລັງມະເຮັງ, ບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບສ່ວນແບ່ງຂອງມັນ, ຈະຄ່ອຍໆຕາຍ. ຜູ້ທີ່ຖືກກ່າວໂທດເຖິງການຕາຍຢ່າງແນ່ນອນນັ້ນບໍ່ມີສິດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມອີ່ມໜໍາສໍາລານຂອງຕົນໄດ້ອີກຕໍ່ໄປ ດ້ວຍລາຄາເລັ້ງລັດ.

ຕອນນີ້ໃຫ້ພວກເຮົາເບິ່ງວ່າການບໍລິການທີ່ມີປະໂຫຍດອັນໃດທີ່ສາມາດໃຫ້ພວກເຮົາໂດຍ 350,000 ຊະນິດຂອງສານພິດທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຕັ້ງຊື່ຢາເສບຕິດ.
ພວກເຂົາສາມາດເພີ່ມຈໍານວນຈຸລັງທີ່ແຕກຕ່າງ, ເສີມສ້າງຈຸລັງທີ່ອ່ອນແອຫຼືໃຫ້ຈຸລັງທີ່ພິການສາມາດເຮັດວຽກໃຫມ່ໄດ້ບໍ?
ພວກເຂົາສາມາດສະຫນອງວັດຖຸດິບໃຫ້ແກ່ຕ່ອມທີ່ອຶດຫິວຫຼືທົດແທນອົງປະກອບໂພຊະນາການທີ່ຖືກທໍາລາຍໂດຍໄຟໄດ້ບໍ?
ພວກເຂົາສາມາດສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງກ້າມຊີ້ນຂອງຫົວໃຈຫຼືເຮັດຄວາມສະອາດເສັ້ນເລືອດຂອງຄວາມບໍ່ສະອາດຂອງພວກເຂົາບໍ?
ພວກເຂົາສາມາດຢຸດເຊົາການໄຫຼຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເຂົ້າໄປໃນອະໄວຍະວະຂອງພວກເຮົາຂອງສິ່ງສົກກະປົກແລະສານພິດທີ່ນໍາສະເຫນີເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາດ້ວຍອາຫານປຸງແຕ່ງບໍ? ສຸດທ້າຍ, ພວກເຂົາສາມາດແຍກແລະທໍາລາຍຈຸລັງມະເຮັງເທື່ອລະອັນຫຼືນໍາພວກມັນກັບຄືນສູ່ຮ່າງກາຍໄດ້ບໍ? ບາງທີສານພິດເຫຼົ່ານັ້ນກໍ່ເປັນສ່ວນຫນຶ່ງທີ່ສໍາຄັນຂອງອາຫານຂອງພວກເຮົາແລະມັນແມ່ນໂດຍການຄວບຄຸມທີ່ທໍາມະຊາດລືມທີ່ຈະລວມເອົາພວກມັນຢູ່ໃນອາຫານທໍາມະຊາດ.

ຄວາມຈິງຂອງເລື່ອງແມ່ນວ່າຜົນກະທົບຂອງສານເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນ
conjuring, ຫຼອກລວງ, ປາກົດຂຶ້ນ, ກົງກັນຂ້າມແລະເປັນອັນຕະລາຍຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.
ວັນນະຄະດີອັນກວ້າງຂວາງກ່ຽວກັບຄຸນສົມບັດທີ່ເປັນປະໂຫຍດຂອງຢາເສບຕິດແມ່ນ myth ຂອງອາຍຸຂອງພວກເຮົາ. ໂລກອັນມະຫາສານຂອງໂຊກຊະຕາຖືເອົາປະຊາຊົນທັງຫມົດໃນໂລກນີ້ພາຍໃຕ້ການສັ່ນສະເທືອນຢ່າງແທ້ຈິງແລະຢາທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຕົວເອງໃນບົດບາດຂອງ talismans.

ພວກເຮົາຕ້ອງລົງຈາກຄວາມສູງຂອງ fancy ແລະຮັບຮອງເອົາທັດສະນະທີ່ເປັນຈິງຕໍ່ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້. ຈຸລັງຂະຫນາດນ້ອຍທີ່ບໍ່ມີຂອບເຂດໃນຕົວຂອງມັນເອງ, ມີໂຄງສ້າງທີ່ຊັບຊ້ອນຫຼາຍກ່ວາໂຮງງານຜະລິດຂອງມະນຸດທັງຫມົດ. ນີ້ແມ່ນ

ເຫັນໄດ້ຊັດເຈນຈາກຄວາມຈິງທີ່ງ່າຍດາຍທີ່ສຸດວ່າດ້ວຍຄວາມພະຍາຍາມຮ່ວມກັນທັງຫມົດຂອງພວກເຂົາ, ຜູ້ຊ່ຽວຊານໃນໂລກບໍ່ເຄີຍສາມາດນໍາເອົາຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດດຽວເຂົ້າມາ. ແລະທັນໃດທຸກອະໄວຍະວະແມ່ນປະກອບດ້ວຍ milliards ຂອງຈຸລັງດັ່ງກ່າວ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ທ່ານຫມໍທໍາມະດາຈິນຕະນາການຕົນເອງເປັນຜູ້ຊ່ຽວຊານຂອງໂລກທີ່ກວ້າງຂວາງເຫຼົ່ານັ້ນ. ເມື່ອແພດຜູ້ນັ້ນຂຽນຊື່ຂອງ "ຢາ" ທີ່ເປັນພິດໃສ່ເຈ້ຍ, ລາວສົມມຸດວ່າລາວສາມາດຟື້ນຟູຫນ້າທີ່ທີ່ບໍ່ເປັນລະບຽບຂອງໂຮງງານຈໍານວນລ້ານໂດຍໃບສັ່ງຢາຂອງສານພິດດຽວ. ການຈັບມືຂອງເດັກນ້ອຍຂອງຂ້ອຍ, ເປັນເວລາຫລາຍປີ, ຂ້ອຍໄດ້ຍ່າງທາງຈາກປະເທດຫນຶ່ງໄປຫາອີກປະເທດຫນຶ່ງໃນຄວາມຫວັງທີ່ຈະຊອກຫາ elixir ທີ່ດີເລີດ, ໃຫ້ຊີວິດ! ມັນແມ່ນຄວາມຫວັງອັນຍິ່ງໃຫຍ່ດຽວກັນທີ່ຄົນເຈັບທຸກຄົນ, ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບໃດກໍ່ຕາມ, ເຄາະປະຕູຂອງທ່ານຫມໍໃນມື້ນີ້ຫຼືເອົາສະຖານທີ່ຂອງລາວຢູ່ໃນຄິວໂຮງຫມໍ.

ໃນຂະນະທີ່ການປິ່ນປົວພຽງແຕ່ຂອງທຸກໆພະຍາດແມ່ນຢູ່ໃນມືຂອງຄົນເຈັບເອງ. ສາເຫດຂອງພະຍາດທັງຫມົດແມ່ນຈະພົບເຫັນຢູ່ໃນໄຟເຮືອນຄົວ. ດ້ວຍຄວາມສູນເສຍຂອງໄຟທີ່ນັ້ນຈະຫາຍໄປຄວາມທຸກທໍລະມານຂອງມະນຸດ. ການກິນດິບບໍ່ພຽງແຕ່ເຮັດໜ້າທີ່ປ້ອງກັນພະຍາດທຸກຊະນິດ, ແຕ່ຍັງປິ່ນປົວພະຍາດທັງໝົດທີ່ຕິດເຊື້ອແລ້ວ, ຈາກອ່ອນໆໄປຈົນເຖິງຮ້າຍແຮງ ແລະ ສັບສົນທີ່ສຸດ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະທີ່ຖືກກະທົບຍັງຮັກສາອາການຂອງຊີວິດໄດ້.

ໃນຫນັງສືເຫຼັ້ມນ້ອຍນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈັດການກັບເລື່ອງນີ້ໃນຄວາມຍາວ. ມັນພຽງພໍທີ່ຈະນໍາສະເຫນີຕົວຢ່າງຫນຶ່ງ. ພະຍາດ cardiovascular ແມ່ນ bane ຂອງມະນຸດຊາດໃນມື້ນີ້. ໃນບາງປະເທດອັດຕາການຕາຍຂອງພະຍາດຕ່າງໆຂອງຫົວໃຈແມ່ນຫຼາຍກ່ວາເຄິ່ງຫນຶ່ງຂອງອັດຕາການຕາຍທັງຫມົດ, ແລະອັດຕາສ່ວນເພີ່ມຂື້ນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ທຸກໆຢາທີ່ມີຢູ່ຕໍ່ກັບພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນມາດຕະການທີ່ບໍລິສຸດ. ໂດຍການເປັນພິດຂອງຮ່າງກາຍ, ລະຄາຍເຄືອງຫຼື, ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນປະສາດຕາຍແລະກະຕຸ້ນການເຄື່ອນໄຫວຂອງຫົວໃຈ, ພວກມັນ deprive ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງສ່ວນທີ່ເຫຼືອຂອງຄວາມເຂັ້ມແຂງ. ເປັນພະຍານເຖິງຄວາມຈິງທີ່ວ່າທ່ານ ໝໍ ເປັນຜູ້ເຄາະຮ້າຍຕົ້ນຕໍຂອງເສັ້ນເລືອດຫົວໃຈ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ໃນບັນດາພະຍາດທັງຫມົດ, ຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງ cardiovascular ແມ່ນການປິ່ນປົວທີ່ສຸດ. Raw-Veganism ຈະເຮັດໃຫ້ການສັງຫານໝູ່ທີ່ບໍ່ມີສະຕິທັງໝົດເຫຼົ່ານັ້ນ.

ຖ້າຄົນເຈັບທີ່ເສຍຊີວິດຍ້ອນໂຣກຫົວໃຈວາຍໃນສອງສາມອາທິດຫຼືຫຼາຍເດືອນຄວນຊອກຫາບ່ອນລີ້ໄພໃນກົດ ໝາຍ ຂອງ ທຳ ມະຊາດແລະປ່ຽນໄປສູ່ການກິນດິບໃນມື້ນີ້, ລາວຈະຮູ້ສຶກດີຂື້ນທັນທີໃນສະພາບຂອງລາວເກືອບຄືນ. ຕັ້ງແຕ່ມື້ທໍາອິດ, ເສັ້ນເລືອດຂອງລາວຈະເລີ່ມສູນເສຍສິ່ງສົກກະປົກຢ່າງໄວວາ, ແລະຝາຂອງເສັ້ນເລືອດຂອງລາວ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຫົວໃຈແລະວາວຂອງມັນ, ຈະໄດ້ຮັບການເຊົ່າຊີວິດໃຫມ່ດ້ວຍການເສີມສ້າງຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ, ຄ່ອຍໆ. regaining elasticity ທີ່ເຫມາະສົມແລະ firmness ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ດັ່ງນັ້ນ, ແທນທີ່ຈະເສຍຊີວິດໃນສອງສາມອາທິດ, ພະນັກງານໃຫມ່ທີ່ຈະກິນອາຫານດິບຈະສາມາດຫວັງວ່າຈະມີຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີອີກ 50 ປີຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ. ເມື່ອຄໍາຖາມແມ່ນຫນຶ່ງໃນການທົດແທນຊີວິດທີ່ເຈັບປວຍຂອງສອງສາມອາທິດໂດຍຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີຂອງເຄິ່ງຫນຶ່ງສະຕະວັດ, ພວກເຮົາບໍ່ຄວນປ່ອຍໃຫ້ຄວາມລັງເລເຂົ້າມາໃນຫົວໃຈຂອງພວກເຮົາ. ການຕາຍແບບກະທັນຫັນແລະບໍ່ຄາດຄິດບໍ່ເປັນເລື່ອງທີ່ສະຫລາດ. ເມື່ອຂ້ອຍເຫັນຊີ້ນແລະເຂົ້າຈີ່ເຂົ້າໄປໃນປາກຂອງຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍທີ່ບໍ່ສົງໃສ, ຂ້ອຍໄດ້ວາດພາບເຖິງຄວາມເສື່ອມໂຊມທີ່ຈະເກີດຂື້ນໃນຝາຂອງຫົວໃຈແລະເສັ້ນເລືອດຂອງລາວ, ແລະທຸກໆຄັ້ງທີ່ຂ້ອຍຄາດຫວັງໃຫ້ລາວເປັນເສັ້ນເລືອດຕັນໃນຫົວໃຈ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ສາເຫດພື້ນຖານຂອງພະຍາດມີ 4 ຢ່າງ: 1. ການຂາດແຄນຈໍານວນຂອງຈຸລັງທີ່ແຕກຕ່າງ. 2. ຄວາມບໍ່ພຽງພໍຂອງວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການເຮັດວຽກຂອງຕ່ອມ. 3. ການປະກົດຕົວຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຕ່າງປະເທດແລະຈຸລັງກາຝາກໃນອົງການຈັດຕັ້ງ. 4. ຄວາມອ່ອນແອຂອງຄວາມຕ້ານທານຂອງຈຸລັງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອແບັກທີເລຍ. ການກິນດິບທີ່ມີທັງສີ່ສາເຫດນີ້ຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນແລະສະເຫນີການແກ້ໄຂທີ່ແທ້ຈິງຂອງພະຍາດ.

ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການກິນດິບ, ຜູ້ເສບຕິດການປຸງອາຫານບາງຄັ້ງປະສົບກັບຄວາມບໍ່ສະບາຍຕ່າງໆ, ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນທີ່ບໍ່ມີຄວາມຄິດເຂົ້າໃຈຜິດວ່າອາຫານທໍາມະຊາດຈະຫມົດໄປໃນຮ່າງກາຍແລະທໍາລາຍສຸຂະພາບ. ຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດນີ້ເປັນຫຼັກຖານທີ່ໂດດເດັ່ນທີ່ສຸດຂອງສາຍຕາສັ້ນຂອງຜູ້ຊາຍໃນທຸກມື້ນີ້. ຄວາມຄິດພຽງແຕ່ວ່າໂພຊະນາການທໍາມະຊາດອາດຈະປະຕິບັດຕາມທໍາມະຊາດແລະຜົນໄດ້ຮັບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍແມ່ນຄວາມຄິດທີ່ໂງ່ທີ່ສຸດ, ເຊິ່ງຕ້ອງຖືກຫ້າມອອກຈາກຄວາມຄິດຂອງພວກເຮົາຄັ້ງດຽວ.

ມັນຕ້ອງເກີດຢູ່ໃນໃຈວ່າຜູ້ຊາຍຈາກ 40-50 ກິໂລຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ
ນ້ໍາຫນັກຮ້ອຍກິໂລເປັນຂອງຜູ້ຊາຍປອມ, ຜູ້ທີ່ຈະເລີ່ມລະລາຍທັນທີທັນໃດ, ແລະພ້ອມກັບຈຸລັງທີ່ເປັນພະຍາດ, ໄຂມັນ, ນ້ໍາອັດລົມ ແລະສານພິດ, ຈະຮີບເຂົ້າສູ່ກະແສເລືອດ, ເພື່ອວ່າມັນຈະອອກຈາກຮ່າງກາຍຜ່ານທາງຂັບຖ່າຍຕ່າງໆ. ອາຈົມ, ຍ່ຽວ ແລະ ເຫື່ອອອກ. ເມື່ອສັງເກດສານພິດໃນປັດສະວະແລະເລືອດ, ຜູ້ຊາຍທີ່ມີສາຍຕາສັ້ນຈະຄິດວ່າພວກມັນມາຈາກສານອາຫານທໍາມະຊາດ, ໃນຂະນະທີ່ຄວາມຈິງແລ້ວພວກມັນມາຈາກຮ່າງກາຍທີ່ຫນ້າກຽດຊັງຂອງມະນຸດ, ເຊິ່ງຄ່ອຍໆສູນເສຍໄປແລະອອກຈາກຮ່າງກາຍຕະຫຼອດໄປ. . ດັ່ງນັ້ນ, ການຫັນປ່ຽນໄປສູ່ການກິນດິບຕ້ອງບໍ່ໄດ້ຮັບການຄວບຄຸມໂດຍເງື່ອນໄຂປົກກະຕິຂອງວິທະຍາສາດການແພດ; ແທນ ທີ່ ຈະ, ພວກ ເຮົາ ຕ້ອງ ຫມັ້ນ ໃຈ ກັບ ກົດ ຫມາຍ ຂອງ ທໍາ ມະ ຊາດ ແລະ ຫວັງ ວ່າ ຈະ ໄດ້ ຜົນ ສຸດ ທ້າຍ ດ້ວຍ ຄວາມ ອົດ ທົນ ແລະ ຄວາມ ອົດ ທົນ.

ໃນຊ່ວງເວລານັ້ນ, ອາການຂອງທ້ອງອືດ,
ເຈັບກະເພາະລໍາໄສ້, ເຈັບຫົວ, giddiness, ຜິດປົກກະຕິທົ່ວໄປ, ແລະອື່ນໆ. ໃນບາງກໍລະນີ, ຍ່ຽວອາດຈະຂົມ, ຕີນອາດຈະໃຄ່ບວມ, ຜື່ນອາດຈະປາກົດຢູ່ໃນຮ່າງກາຍແລະອາດຈະແຫ້ງແລະມີອາການຄັນບາງສ່ວນຂອງຜິວຫນັງ. ທັງຫມົດເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຂະບວນການຂອງການຊໍາລະລ້າງແລະການປິ່ນປົວ, ດັ່ງນັ້ນ, ຫນຶ່ງບໍ່ຄວນທີ່ຈະ succumb ກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງ "ຄວາມອຶດຫິວ" ແລະ, ບັນເທິງຕ່າງໆຄວາມສົງໃສກ່ຽວກັບປັນຍາຂອງຜູ້ສ້າງ, ມີ recourse ກັບອາຫານຄ່ໍາ "ໂພຊະນາການ", ທາດໂປຼຕີນຈາກ "ສົມດູນຢ່າງເຕັມທີ່" ແລະ. ອາຊິດ amino "irreplaceable" ສໍາລັບການຊ່ວຍເຫຼືອ. ຖ້າຄົນໂງ່ພໍທີ່ຈະເຮັດແນວນັ້ນ, ອາການເຫຼົ່ານີ້ຈະຫາຍໄປໃນທັນທີ, ແຕ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງຄົນເຮົາເສຍຫາຍ. ຜູ້ຊາຍປອມຈະຫາຍໃຈແລະຫົວເຍາະເຍີ້ຍກັບຄວາມໂງ່ຈ້າຂອງຊາຍແທ້, ຈະເລີ່ມເຕີບໂຕຂຶ້ນອີກເທື່ອໜຶ່ງດ້ວຍການເຊົາຊີວິດໃໝ່.

ອາການດັ່ງກ່າວມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນໃນການປະກົດຕົວແລະຄວາມຮຸນແຮງຈາກບຸກຄົນຫນຶ່ງໄປຫາອີກຄົນຫນຶ່ງ, ແລະເຖິງແມ່ນວ່າອາດຈະບໍ່ມີທັງຫມົດໃນບາງກໍລະນີ.
ຕາມກົດລະບຽບ, ພວກເຂົາເຈົ້າແມ່ນເຫມາະສົມທີ່ຈະຮ້າຍແຮງໃນຜູ້ສູງອາຍຸແລະ corpulent, ອ່ອນໆໃນໄວຫນຸ່ມແລະຂາດຫມົດໃນເດັກນ້ອຍເກີດໃຫມ່, ຜູ້ທີ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນຂະຫຍາຍຕົວຢູ່ໃນລັກສະນະປົກກະຕິ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນທີ່ມີໄຂມັນຫຼາຍເກີນໄປຜູ້ຊາຍປອມໄດ້ບີບຕົວແລະເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງພາຍໃຕ້ຄວາມກົດດັນຂອງນ້ໍາຫນັກທີ່ຫນັກແຫນ້ນຂອງລາວທີ່ເຫລືອພຽງແຕ່ "ຜິວຫນັງແລະກະດູກ." ໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຂອງການກິນດິບ

ນ້ຳ ໜັກ ຂອງຄົນດັ່ງກ່າວຈະຫຼຸດລົງຫຼາຍຈົນຜູ້ທີ່ບໍ່ເຂົ້າໃຈລັກສະນະທີ່ແທ້ຈິງຂອງການປຽນແປງຈະເລີ່ມສົງສານ ລາວ.
ແຕ່ນີ້ແມ່ນພຽງແຕ່ຮູບພາບທີ່ປາກົດຂື້ນຂອງສິ່ງທີ່ເກີດຂື້ນຈິງ.
ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ກິນດິບ, ຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງນີ້, ຕົວຈິງແລ້ວ, ໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະເພີ່ມນ້ໍາຫນັກ ຕັ້ງແຕ່ມື້ທໍາອິດແລະ, ຫຼັງຈາກກໍາຈັດຜູ້ຊາຍປອມ, ລາວຈະສືບຕໍ່ເຕີບໂຕໃນລັກສະນະປົກກະຕິຈົນກ່ວານ້ໍາຫນັກ ປົກກະຕິຂອງລາວ. . ໃນຄົນທີ່ມີນ້ໍາຫນັກເບົາຫຼາຍ, ການເພີ່ມຂື້ນຂອງນ້ໍາຫນັກຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງຈະ ຕ້ານທານກັບການສູນເສຍຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ດັ່ງນັ້ນຈະມີນ້ໍາຫນັກສຸດທິເພີ່ມຂື້ນຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຕົ້ນ.

ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງນີ້ແມ່ນໄວໂດຍສະເພາະໃນເດັກນ້ອຍທີ່ບາງ, ຈືດໆແລະອ່ອນແອ. ພວກເຮົາບໍ່ຕ້ອງຄາດຫວັງວ່າເດັກນ້ອຍທີ່ກິນດິບຈະມີໜ້າຕາອີ່ມໜໍາສໍາລານ ແລະມີຂາຄືກັບໝູ່ກິນທີ່ປຸງແຕ່ງ ແລ້ວ, ເພາະຄວາມອ້ວນເປັນສັນຍານຂອງຄົນປອມ. ເດັກນ້ອຍທີ່ກິນດິບແມ່ນຈະກະທັດຮັດ, ກ້າມ ແລະກ້າມ. ມັນແມ່ນໂດຍຜ່ານການບໍ່ຮູ້ຈັກຢ່າງຍິ່ງທີ່ພໍ່ແມ່ທີ່ງ່າຍດາຍປິຕິຍິນດີທີ່ plump ຂອງລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ເມື່ອຂ້ອຍປຽນໄປກິນດິບເປັນຄັ້ງທໍາອິດ, ຂະບວນການຊໍາລະລ້າງອັນກວ້າງຂວາງໄດ້ເລີ່ມຂື້ນຢູ່ໃນຮ່າງກາຍ ຂອງຂ້ອຍ. ຂ້ອຍບໍ່ມີອາການຂອງຄວາມອ່ອນເພຍ, ແຕ່ຂ້ອຍເຈັບປວດໃນລໍາໄສ້, ເສັ້ນຜ່າກາງລະຫວ່າງນີ້ວມື ແລະຕີນຂອງຂ້ອຍເລີ່ມແຫ້ງ, ຕິດຕາມມາດ້ວຍການເກັດແລະອາການຄັນ, ຜື່ນອອກຕາມຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ, ແລະບາງສ່ວນຂອງຕີນຂອງຂ້ອຍມີຜິວຫນັງ. ຕາກໃຫ້ແຫ້ງແລະປອກເປືອກອອກໃນ flakes. ຕີນຂອງ ຂ້າພະເຈົ້າ, ເຊິ່ງຈົນເຖິງຕອນນັ້ນມັກຈະໃຄ່ບວມໃນລະດັບເລັກນ້ອຍ, ທັນທີທັນໃດໄດ້ກາຍເປັນໄຄ່ຫຼາຍເກີນໄປ, ແລະການໄຄ່ບວມນີ້ໃຊ້ເວລາຫຼາຍເດືອນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ດົນ, ປັດສະວະຂອງຂ້ອຍປຽນເປັນສີເຂັ້ມ. ຕະຫຼອດ ໄລຍະເວລານັ້ນ, ຂ້ອຍໄດ້ອອກກໍາລັງກາຍຕົນເອງໂດຍການຍ່າງດົນກວ່າທີ່ຂ້ອຍເຄີຍເຮັດໃນຊີວິດຂອງຂ້ອຍ ກ່ອນ. ມັນເປັນເລື່ອງທໍາມະດາສໍາລັບຂ້ອຍວ່າ, ພາຍໃຕ້ຄວາມກົດດັນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຂອງໂພຊະນາການທໍາມະຊາດ ແລະການອອກກໍາລັງກາຍ, ນ້ໍາປະປາທີ່ສະສົມຢູ່ໃນເສັ້ນເລືອດແລະຂໍ້ຕໍ່ຂອງຂ້ອຍໃນໄລຍະ 50 ປີຂອງ ການກິນອາຫານປຸງແຕ່ງແມ່ນເລີ່ມລະລາຍແລະຫາຍໄປ. ເພື່ອວ່າຂ້ອຍຈະມີຄວາມໝັ້ນໃຈຫຼາຍຂື້ນ, ທັນໃດນັ້ນ ຂ້ອຍກໍເຊົາກິນດິບໝົດທຸກມື້ ແລະຂ້ອຍກິນແຕ່ຖ້ວຍຊີ້ນພຽງແຕ່ສາມມື້. ໃນມື້ທໍາອິດຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງປັດສະວະ ຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຫຼຸດລົງ, ໃນມື້ທີສອງພຽງແຕ່ຮ່ອງຮອຍເລັກນ້ອຍຍັງຄົງ, ໃນຂະນະທີ່ໃນມື້ທີສາມມັນ ຫາຍໄປທັງຫມົດ.

ເມື່ອຂ້ອຍສືບຕໍ່ກິນອາຫານດິບ, ນ້ໍາປັດສະວະຂອງຂ້ອຍກາຍເປັນຂີ້ເທົ່າອີກຄັ້ງ, ແຕ່

ບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນຄວາມຮຸນແຮງໃນອະດີດ, ແລະມັນຄ່ອຍໆລ້າງອອກໃນສອງສາມອາທິດ.
3 ມື້ຂອງການປຸງແຕ່ງ - ກິນໄດ້ຊ້າລົງໃນອັດຕາໄວຂອງການທໍາຄວາມສະອາດຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງ
ຂ້າພະເຈົ້າ. ບັງເອີນ, ຂ້ອຍໄດ້ຄົ້ນພົບອີກອັນໜຶ່ງໃນເວລາດຽວກັນ. ນ້ໍາທີ່ກິນກັບອາຫານເຄັມໄດ້ເພີ່ມນ້ໍາໜັກ
ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍສາມກິໂລຕໍ່ມື້ເທົ່ານັ້ນ.

ໂຊກດີ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ກັບຄືນສູ່ນ້ໍາຫນັກໃນອະດີດຂອງຂ້ອຍໃນວັນທີສີ່ຫຼັງຈາກການສືບຕໍ່ການກິນອາຫານດິບ.

ມັນເປັນບາງທີທີ່ດີສໍາລັບການຮັບຕໍາແຫນ່ງໃຫມ່ທີ່ຈະກິນດິບທີ່ຈະມີ hearty
re past ຫຼັງຈາກສອງສາມເດືອນຂອງການລະເວັ້ນຈາກ stuffs ປຸງແຕ່ງ. ໂດຍການປຽບທຽບ
ສອງລະບົບຂອງໂພຊະນາການ, ລາວກາຍເປັນທຸກຄົນຫມັ້ນໃຈວ່າເສັ້ນທາງທີ່ລາວເລືອກແມ່ນແນ່ນອນທີ່
ຖືກຕ້ອງ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນລາວບໍ່ຝັນທີ່ຈະເຮັດການທົດລອງອີກເທື່ອຫນຶ່ງ.

ການບວມທີ່ເຂັ້ມແຂງຂອງຕີນຂອງຂ້ອຍຄ່ອຍໆຜ່ານໄປໃນສອງສາມເດືອນ. ໃນຂະນະດຽວກັນ, ຂ້ອຍ
ຍັງມີອາການບວມເລັກນ້ອຍເປັນເວລາດົນນານ; ເຫຼົ່ານີ້, ເຊັ່ນດຽວກັນ, ຫຼຸດລົງໃນໄລຍະສອງສາມປີຂ້າງຫນ້າແລະ
ສຸດທ້າຍໄດ້ຫາຍໄປທັງຫມົດ. ອາການດຽວກັນປະກົດວ່າ, ຫຼາຍຫຼືຫນ້ອຍ, ໃນຜູ້ກິນດິບຈໍານວນຫຼາຍ, ຜູ້ທີ່
ຂຽນຫາຂ້ອຍກ່ຽວກັບພວກເຂົາຈາກທົ່ວໂລກ.

ສິ່ງທີ່ ສໍາ ຄັນກວ່ານັ້ນແມ່ນການຫາຍຕົວຂອງ piles ຂອງຂ້ອຍ. ພະຍາດທີ່ດຊ້ໍາເຮື້ອເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້
ພັກຜ່ອນ ຫຼື ພັກຜ່ອນເປັນເວລາປະມານ 15 ຫຼື 20 ປີ.
ທຸກໆມື້, ບາງຄັ້ງສອງເທື່ອຕໍ່ມື້, ຂ້ອຍຕ້ອງປ່ຽນເຄື່ອງນຸ່ງຊັ້ນໃນຂອງຂ້ອຍ. ການອັກເສບບໍ່ເຄີຍ
ຫຼຸດລົງ; ມີການໄຫຼອອກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຂອງໜອງ, ນ້ໍາເມືອກ ແລະເລືອດ. ເຖິງແມ່ນວ່າຫລັງຈາກຂ້ອຍໄດ້ປ່ຽນ
ໄປກິນອາຫານດິບ, ເຖິງວ່າຈະມີຄວາມເປັນປົກກະຕິທີ່ໄດ້ຖືກນໍາສະເຫນີເຂົ້າໃນການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະວະ
ຍ່ອຍອາຫານຂອງຂ້ອຍ, ສະພາບຂອງ piles ຂອງຂ້ອຍຍັງຄົງເກືອບບໍ່ປ່ຽນແປງ. ຫຼັງຈາກທຸກໆຄວາມ
ພະຍາຍາມທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ຫຼືແມ້ກະທັ້ງຍ່າງງ່າຍໆ, ອາການຄັນຄາຍກໍ່ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ, ບາງຄັ້ງຂ້ອຍກໍ່ເຄີຍ
ຄິດວ່າ, ຍ້ອນການປ່ຽນແປງທາງສະລີລະວິທະຍາທີ່ເກີດຂື້ນ, ບາງທີເມັດກໍ່ບໍ່ປາດຖະຫນາທີ່ຈະກິນດິບແລະໃນ.
ໃນ ທີ່ ສຸດ ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ຄວນ ຈະ ມີ ພັນ ທະ ທີ່ ຈະ ສົ່ງ ກັບ ການ ດໍາ ເນີນ ງານ ການ ຜ່າ ຕັດ ຫຼັງ ຈາກ
ທີ່ ທັງ ຫມົດ. ແຕ່ໃນເວລາດຽວກັນ, ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ເຄີຍສູນເສຍຄວາມຫວັງໃນພະລັງງານຂອງທໍາມະຊາດ.
ແລະແທ້ຈິງແລ້ວ, ສອງສາມເດືອນຕໍ່ມາ, ສະພາບການໄດ້ເລີ່ມສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງການປັບປຸງທີ່ແນ່ນອນ. ການລະ
ຄາຍເຄືອງປະຈໍາວັນປ່ຽນເປັນສອງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ, ຫຼັງຈາກນັ້ນເປັນຫນຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ, ເດືອນລະຄັ້ງ

ແລະຕົມາກໍເປັນເທື່ອລະ 2-3 ເດືອນ, ຈົນສຸດທ້າຍການປິ່ນປົວກໍປະສົບຜົນສໍາເລັດຈົນມາຮອດມື້ນີ້, ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ສຶກເລີຍວ່າຂ້ອຍເປັນພະຍາດ hemorrhoids ເລີຍ. ການປິ່ນປົວແມ່ນເລັ່ງຂື້ນໂດຍສະເພາະເມື່ອຂ້ອຍເລີ່ມກິນສະຫຼັດຂອງເຂົ້າສາລີງອກທຸກໆມື້. ບັດນີ້ສະພາບການເຫຼົ່ານີ້ພາໃຫ້ເຮົາປະເຊີນໜ້າກັບຄວາມຈິງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດ.

ມັນເປັນຄວາມຈິງທີ່ຮູ້ກັນດີວ່າ piles ແມ່ນເກີດມາຈາກການອ່ອນເພຍຂອງ elasticity ຂອງຝາຮູທະວານແລະ distention ຂອງເສັ້ນເລືອດຢູ່ປາຍຕໍ່າຂອງລໍາໄສ້. ການປິ່ນປົວໂຣກຜິວ ໜັງ ດ້ວຍການກິນດິບແມ່ນຫຼັກຖານສະແດງວ່າ, ໂດຍຜ່ານການທົດແທນຈຸລັງທີ່ເສື່ອມໂຊມໃນສິ່ງມີຊີວິດໂດຍຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ, ໃນໄລຍະເວລາ, ຝາຂອງ ລໍາ ໄສ້ແລະເສັ້ນເລືອດແມ່ນຄ່ອຍໆປັບປຸງ, ໄດ້ຮັບຄວາມຍືດຫຍຸ່ນແລະຄວາມ ໝັ້ນ ຄົງທີ່ ຈໍາ ເປັນ. . ສິ່ງທີ່ ສໍາ ຄັນກວ່ານັ້ນແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່າຂະບວນການນີ້ເກີດຂື້ນພ້ອມໆກັນໃນ ລໍາ ໄສ້, ກະເພາະອາຫານ, ເສັ້ນເລືອດ, ເສັ້ນປະສາດແລະເສັ້ນປະສາດ, ແລະໃນທຸກໆອະໄວຍະວະແລະຕ່ອມໂດຍບໍ່ມີຂໍ້ຍົກເວັ້ນ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ອົງການຈັດຕັ້ງທີ່ບໍ່ເປັນລະບຽບແລະເປັນພະຍາດຂອງຜູ້ປຸງອາຫານໄດ້ຖືກຟື້ນຟູຢ່າງສົມບູນດ້ວຍການເສີມໃຫມ່ຂອງຈຸລັງອ່ອນ, ພິເສດແລະມີສຸຂະພາບດີ. ການເພີ່ມພະລັງທາງເພດໂດຍການກິນອາຫານດິບຈະເປັນເລື່ອງແປກປະຫລາດສໍາລັບທຸກຄົນ, ເຖິງແມ່ນວ່າໃນກິດຈະກໍາທາງເພດ, ການປານກາງທີ່ເຄັ່ງຄັດຄວນເປັນຫຼັກການທີ່ຫນັກແຫນ້ນຂອງພວກເຮົາ. ໃນກິລາທີ່ກິນດິບຈະສ້າງສະຖິຕິໃຫມ່ແລະບໍ່ເຄີຍມີມາກ່ອນ. ນີ້ແມ່ນບ່ອນທີ່ມີອາຍຸສູງສຸດຄວາມຝັນຂອງນັກຜັນແປ, elixir ຂອງຊີວິດ, ແມ່ນຈະໄດ້ຮັບການພົບເຫັນ. ພວກມັນບໍ່ແມ່ນຜົນກະທົບ conjuring ທີ່ໄດ້ຮັບໃນສອງສາມຊົ່ວໂມງໂດຍວິທີການຂອງຢາເສບຕິດ, ແຕ່ຂະບວນການພື້ນຖານສໍາລັບການປິ່ນປົວພະຍາດໂດຍຜ່ານການຟື້ນຟູຂອງອົງການຈັດຕັ້ງທັງຫມົດ.

ຍ້ອນວ່າຈຸລັງຂອງອະໄວຍະວະຫຼືຕ່ອມບໍ່ໄດ້ໃຊ້ເວລາທັງຫມົດ, ການບໍາລຸງລ້ຽງທໍາມະຊາດເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຟື້ນຟູອົງປະກອບທີ່ສໍາຄັນຂອງຈຸລັງໂດຍການເກີດໃຫມ່ຂອງຈຸລັງ, ແລະໃນເວລາດຽວກັນເພື່ອກໍາຈັດການປະກົດຕົວຂອງຈຸລັງທີ່ເປັນພະຍາດແລະບໍ່ມີປະໂຫຍດ. ແຕ່ມັນບໍ່ມີຄວາມຫມາຍຫຍັງເລີຍທີ່ຈະສົ່ງຄືນອະໄວຍະວະທີ່ເສຍໄປ, ເຊັ່ນ: ແຂ້ວທີ່ເສື່ອມເສຍ, ກັບຄືນສູ່ສະພາບເດີມຂອງມັນ.

ນັ້ນແມ່ນເຫດຜົນທີ່ວ່າ, ໃນເລື່ອງສຸຂະພາບ, ການເລື່ອນເວລາແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍ.

ຜູ້ກິນປຸງແຕ່ງອາໄສຢູ່ໃນການເຮັດວຽກຂອງຫນຶ່ງໃນຫ້າຫາຫນຶ່ງສ່ວນສິບຂອງອະໄວຍະວະແລະຕ່ອມຂອງຕົນ, ແລະເຖິງແມ່ນວ່າ, ຕາບໃດທີ່ເຂົາສາມາດຢືນຕີນຂອງຕົນ, ລາວຖືວ່າຕົນເອງມີສຸຂະພາບ. ຮ້າຍແຮງໄປກວ່ານັ້ນ, ອັນຕະລາຍຂອງການຖືກດ້ອຍໂອກາດ

ເຖິງແມ່ນວ່າຫນຶ່ງໃນສ່ວນສິບໄດ້ຫ້ອຍໃສ່ລາວຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຄືກັບດາບຂອງ Damocles, ໂດຍສະເພາະ ໃນເວລາທີ່ລາວມີອາຫານຄ່ໍາ "ດີ" ບໍ່ຫຼາຍປານໃດ.

ການສືບສວນຂອງ cytologists ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່ານອກເຫນືອໄປຈາກຈຸລັງ indolent ຍັງມີຢູ່ໃນ ຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດຫຼາຍຈຸລັງຍັກໃຫຍ່ multinucleated (polykaryocytes), ຈຸລັງທີ່ມີຂະຫນາດ ເກີນ unnucleated (megakaryocytes), ແລະປະເພດຂອງຈຸລັງ degenerate ອື່ນໆ. ຈຸລັງດັ່ງກ່າວແມ່ນ "ປົກກະຕິ" ຢູ່ໃນທຸກອະໄວຍະວະແລະຕ່ອມ, ແລະແມ້ແຕ່ຢູ່ໃນ ກະແສເລືອດຂອງຜູ້ກິນ. ນັກວິທະຍາສາດການຄົ້ນຄວ້າຜູ້ທີ່ເຫັນສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແລະເປັນເຈົ້າພາບຂອງຄວາມຜິດປົກ ກະຕິອື່ນໆໃນອະໄວຍະວະຂອງຜູ້ຕິດອາຫານທັງຫມົດແມ່ນພັນທະທີ່ຈະຖືວ່າພວກມັນເປັນເຫດການ "ປົກກະຕິ" ຫຼື "ທໍາມະຊາດ".

ອາຫານທໍາມະຊາດຈະບໍ່ຢູ່ໃນອະໄວຍະວະຍ່ອຍອາຫານດົນກວ່າສອງສາມຊົ່ວໂມງ ແລະ ບໍ່ວ່າຈະຍ່ອຍ ຫຼື ບໍ່ ກໍ່ໃຫ້ອອກຈາກຮ່າງກາຍໄປຕາມຊ່ອງທາງປົກກະຕິ, ສ່ວນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ໂດຍສະເພາະອາຫານທີ່ ມາຈາກແຫຼ່ງສັດ, ຢູ່ໃນທໍ່ອາຫານເປັນເວລາສາມ. ຫຼືສີ່ມື້, ບາງຄັ້ງສໍາລັບອາທິດ. ດຽວນີ້, ມັນເປັນຄວາມ ຈິງທີ່ຮູ້ກັນດີວ່າທັນທີຫຼັງຈາກຈຸລັງສັດຕາຍເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະເສື່ອມໂຊມ, ປ່ອຍສານພິດຫຼາຍຊະນິດໃນຂະນະທີ່ພວກ ມັນເຮັດເຊັ່ນນັ້ນ. ສະນັ້ນ ບໍ່ມີອາຫານສັດທີ່ບໍ່ມີສານພິດຢູ່ໃນໂຕະຂອງຜູ້ກິນ. ດັ່ງນັ້ນ, ມັນບໍ່ແປກໃຈເລີຍ ວ່າຫຼັງຈາກຢູ່ໃນທ້ອງຂອງມະນຸດເປັນເວລາສາມສີ່ມື້ທີ່ອຸນຫະພູມ 38 ອົງສາ C. ອາຫານສັດຖືກປຽນເປັນພິດ ຢ່າງສົມບູນ. ບາງຄັ້ງຂະບວນການນີ້ກ້າວໄປສູ່ຂອບເຂດທີ່ພຽງແຕ່ຫຼັງຈາກພວກມັນໄດ້ທໍາລາຍຝາຂອງລໍາໄສ້ແລະ ໄດ້ກາຍເປັນປະສົມກັບນ້ໍາເມືອກ, ນ້ໍາເມືອກແລະເລືອດໃນປະລິມານຫຼາຍ, ພວກມັນປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນການ ອອກຈາກອົງການຈັດຕັ້ງ. ໃນມື້ທີສອງ, ຄົນເຈັບຈົ່ມວ່າມີຄວາມຜິດປົກກະຕິເລັກນ້ອຍໃນກະເພາະອາຫານ. ທ່ານ ໝໍ ແນະ ນຳ ໃຫ້ໃຊ້ເກືອໃນຕາຕະລາງເພື່ອປ້ອງກັນການປະກົດຕົວດັ່ງກ່າວ, ຄືກັບວ່າພວກເຂົາຕ້ອງການປຽນ ທ້ອງຂອງມະນຸດເປັນຖັງຊີ້ນເກືອ. ຄົນຂີ້ຄ້ານເຊື່ອຢ່າງໂງ່ໆວ່າອັນໃດທີ່ກະເພາະອາຫານພ້ອມຍອມຮັບນັ້ນບໍ່ ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໄດ້; ໃນຂະນະທີ່ເຂົ້າຂັດ, ເຂົ້າຈີ່ຂາວຫຼືນ້ໍາຕານ, ຊຶ່ງເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຂອງອາຫານທັງ ຫມົດ, ເຮັດໃຫ້ບໍ່ມີຕິກິຣິຍາທັນທີທັນໃດໃນກະເພາະອາຫານ. ບາງຄົນກໍ່ສົງໄສວ່າໂພຊະນາການທີ່ເຊື່ອມຕໍ່ ສາມາດມີກັບຕາ, ຜິວ ໜັງ ຫຼືເສັ້ນປະສາດ, ຄືກັບວ່າພາກສ່ວນໃດຂອງຮ່າງກາຍສາມາດປະຕິບັດໄດ້ໂດຍບໍ່ມີ ວັດຖຸດິບ. ດຽວນີ້, ສິ່ງທີ່ຄົນເຮົາອາດຈະຊອກຫາຢູ່ໃນ

ເຂົ້າຈີ່ຂາວ, ້ຳຕານຫຼືມັນເບີທີ່ຊັດເຈນທີ່ສາມາດໃຫ້ແສງສະຫວ່າງແກ່ຕາຫຼືຈັດການປະຕິບັດງານທີ່ປະເສີດຂອງເສັ້ນປະສາດ? ຜູ້ຄົນກ້າວໄປສູ່ການຄາດເດົາສົມມຸດຕິຖານທຸກປະເພດເພື່ອອະທິບາຍສາເຫດຂອງພະຍາດປະສາດ, ແຕ່ພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ຫນ້ອຍທີ່ສຸດຕໍ່ປັດໃຈທີ່ຈໍາເປັນທີ່ສຸດ - ຄຸນສົມບັດຂອງວັດຖຸດິບທີ່ສະຫນອງໃຫ້ແກ່ເສັ້ນປະສາດ.

ຄວາມຕ້ານທານຂອງຜູ້ຊາຍຕໍ່ກັບພະຍາດຕິດຕໍ່ອ່ອນແອລົງ

ຈາກລຸ້ນສູ່ລຸ້ນ

ການອ້າງວ່າອັນຕະລາຍຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ແມ່ນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ການຫຼຸດລົງແມ່ນຂີ້ຕົວະ. ເນື່ອງຈາກການກິນອາຫານປຸງແຕ່ງ, ຈຸລັງຂອງມະນຸດໄດ້ຄ່ອຍໆສູນເສຍພະລັງງານຂອງເຂົາເຈົ້າຕໍ່ກັບ microbes ແລະ, ສິ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າເກົ່າ, ພວກເຂົາເຈົ້າສືບຕໍ່ສູນເສຍພະລັງງານນັ້ນຈາກລຸ້ນຕໍ່ລຸ້ນ.

ໃນເລື່ອງນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າຄວນອ້າງເຖິງຂໍ້ຄວາມຈໍານວນຫນຶ່ງຈາກ "Pathological Anatomy ແລະ Pathogenesis ຂອງພະຍາດຂອງມະນຸດ" ໂດຍນັກວິທະຍາສາດ Soviet ທີ່ມີຊື່ສຽງ IV Davydovsky, ຈັດພີມມາໃນ 1956.
ອີງຕາມພຣະອົງ: "ມີການຕິດເຊື້ອຈໍານວນຫນຶ່ງໂດຍສະເພາະກັບ homo-sapien (anthroponoses) ທີ່ບໍ່, ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ເກີດຂື້ນໃນສັດ, ລວມທັງ apes ພັດທະນາທີ່ສຸດ. ຫຼືບໍ່ດັ່ງນັ້ນເຂົາເຈົ້າສາມາດໄດ້ຮັບຄວາມຄ້າຍຄືກັນຫ່າງໄກສອກຫຼີກຫຼາຍຂອງພວກມັນພຽງແຕ່ບາງຊະນິດ (typhoid, cholera, malaria, meningococcal meningitis, influenza, measles, jaundice, diphtheria, scarlet fever, pneumonia, rheumatism, sepsis, gonorrhea, furunculosis, appendicitis, and ສຸດ).

"zoonoses ແລະ ornithonoses (ພະຍາດສັດແລະສັດປີກ) ວ່າ ເກີດຂື້ນໃນຜູ້ຊາຍ, ເຊັ່ນ: hydrophobia, encephalitis, brucellosis (ໄຂ້ Malta), psittacosis, ພະຍາດຕາບອດ, ພະຍາດລະບາດ, tularemia, anthrax, trichinosis ແລະອື່ນໆ, ຕາມກົດລະບຽບ, ອາການພິເສດຂອງພວກມັນມີລັກສະນະພິເສດຕໍ່ຜູ້ຊາຍ, ໃນຂະນະທີ່ບາງຄັ້ງໃນສັດ. ສະແດງໃຫ້ເຫັນພຽງແຕ່ການແຜ່ພັນຫ່າງໄກສອກຫຼີກຂອງອາການເຫຼົ່ານັ້ນ."

ດັ່ງນັ້ນ, ມັນປະກົດວ່າບໍ່ພຽງແຕ່ສັດທັງຫມົດ, ລວມທັງບັນພະບຸລຸດຂອງມະນຸດ, apes, ບໍ່ໄດ້ເຮັດສັນຍາການຕິດເຊື້ອຂອງມະນຸດສະເພາະ, ແຕ່ພວກເຂົາເຈົ້າຍັງບໍ່ໄດ້ຕອບສະຫນອງຕໍ່ຄວາມພະຍາຍາມໂດຍເຈດຕະນາຂອງນັກຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດທີ່ຈະຕິດເຊື້ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກັບພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນເພື່ອຈຸດປະສົງການທົດລອງ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ,

ມີເຊື້ອແບັກທີເຣັຍໂດຍສະເພາະກັບສັດແລະນົກ, ແຕ່ບໍ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ພວກມັນຕາມປົກກະຕິ, ເຖິງແມ່ນວ່າພວກ ມັນມີຢູ່ໃນອະໄວຍະວະຂອງພວກມັນຕະຫຼອດເວລາ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ເມື່ອຖືກສົ່ງກັບຜູ້ຊາຍ, ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ ຫຼາຍເຫຼົ່ານັ້ນຕິດເຊື້ອລາວໃນລັກສະນະທີ່ຂີ້ຮ້າຍແລະໄພພິບັດທີ່ສຸດ. ພວກເຮົາຕ້ອງເພີ່ມຄວາມຈິງທີ່ວ່າສັດມີ ພູມຕ້ານທານຈາກພະຍາດຊໍາເຮື້ອທັງຫມົດ.

ເຫດຜົນສໍາລັບການກົງກັນຂ້າມທີ່ໂດດເດັ່ນນີ້ແມ່ນຫຍັງ? ມັນແມ່ນຫຍັງທີ່ຈະຈໍາແນກຜູ້ຊາຍ ຈາກສັດຢູ່ທີ່ນີ້ຖ້າບໍ່ແມ່ນນິໄສຂອງລາວໃນການບໍາລຸງລ້ຽງຕົນເອງຕາມກົດຫມາຍຂອງ "ອາລະຍະທໍາ" ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນນັ່ງຢູ່ໂຕະຂອງລາວຢ່າງສະບາຍດ້ວຍຂາຂອງລາວຂ້າມ? ຈົ່ງຄິດເບິ່ງຕົວເອງວ່າຈະເປັນແນວໃດຖ້າມື້ ໜຶ່ງງົວເອົາມັນເຂົ້າໃສ່ຫົວຂອງມັນໃຫ້ກາຍເປັນ "ອາລະຍະທໍາ" ຄືຜູ້ຊາຍ, ກິນອາຫານຂອງມັນຫຼັງຈາກຕົ້ມໃນໝໍ້ ຕົ້ມ ແລະເມື່ອເຈັບປວຍ, ເພື່ອທໍາທ່າວ່າ ບໍ່ຮູ້ຈັກເຫດຜົນ. ແລ້ວຖ້າມີຄົນແນະນໍາວ່າຄວນພະຍາຍາມບໍາລຸງລ້ຽງ ຕົນເອງດ້ວຍຫຍ້າດິບ, ຄວນສະແດງຄວາມຢ້ານກົວວ່າຮ່າງກາຍຂອງນາງຖືກນໍາໄປປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານ, ຫຍ້າດິບອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ນາງ. ຈົ່ງນຶກພາບກັບຕົວເຈົ້າເອງວ່າ ງົວຈະເປັນແນວໃດໃນທຸກວັນນີ້ ຖ້າ ນາງກິນຫຍ້າປຸງແຕ່ງເປັນຫຼາຍພັນປີແລ້ວ, ໂດຍບໍ່ໄດ້ຄິດຮອດຄາວໜຶ່ງວ່າສິ່ງທີ່ລາວເຮັດນັ້ນເປັນການກະທໍາຜິດ ທໍາມະຊາດ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ນີ້ແມ່ນຕໍາແຫນ່ງທີ່ຜູ້ນະມັດສະການຊີ້ນຂະຫນາດໃຫຍ່ໃນທຸກມື້ນີ້ໄດ້ວາງຕົວເອງ.

ການຕໍ່ສູ້ຕ້ານພະຍາດຕິດເຊື້ອໄດ້ດໍາເນີນການຈາກຫມົດ
ຈຸດຢືນທີ່ຜິດພາດ. ການຫຼຸດລົງຂອງອັດຕາການຕາຍຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່ແມ່ນບັນລຸບໍ່ໄດ້ໂດຍການເສີມສ້າງ ຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງຄວາມຕ້ານທານຂອງຮ່າງກາຍ, ແຕ່ໂດຍການຫຼຸດຜ່ອນສະພາບພາຍນອກທີ່ແຜ່ລາມການ ຕິດເຊື້ອ.
ໃນເວລານັ້ນ, ພະລັງງານຕ້ານທານຂອງມະນຸດໄດ້ອ່ອນແອລົງຫຼາຍ, ຖ້າພວກເຮົາເອົາສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກທີ່ ສະຫນອງໂດຍທີ່ຢູ່ອາໄສທີ່ທັນສະໄຫມ, ລະບົບສະຫນອງນ້ໍາສູນກາງ, ສຸຂາພິບານ, ການໂດດດ່ຽວຂອງຄົນເຈັບ ແລະອື່ນໆ, ແລະກັບຄືນສູ່ສະພາບທີ່ຜ່ານມາ 200 ປີກ່ອນ, ມະນຸດ. ຈະຖືກທໍາລາຍໂດຍພະຍາດລະບາດ ຕ່າງໆພາຍໃນສອງສາມປີ.

ຢ່າງໃດກໍດີ, ເຖິງແມ່ນວ່າມື້ນີ້ການຕິດເຊື້ອອັດຕະໂນມັດ, ເຊັ່ນວ່າເຮັດໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອ ສະພາບການ catarrhal, ພັດທະນາຢ່າງໄວວາແລະກາຍເປັນໄພພິບັດທີ່ບໍ່ສາມາດຫຼີກລ່ຽງໄດ້ສໍາລັບ ມະນຸດທັງ ໝົດ ທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ. ການນໍາໃຊ້ປະໂຫຍດຈາກຄວາມອ່ອນແອຂອງຈຸລັງຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ ຖືກຕ້ອງ, ຈຸລິນຊີທີ່ເປັນອັນຕະລາຍກາຍເປັນ

ຂ້ອນຂ້າງເປັນອັນຕະລາຍ. Davydovsky ຂຽນວ່າ: "ໃນຄວາມສະຫວ່າງຂອງຂໍ້ມູນໃນປະຈຸບັນກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຂອງເຊື້ອແບັກທີເຣັຍພວກເຮົາຕ້ອງພິຈາລະນາ postulate ວ່າເຊື້ອແບັກທີເຣັຍທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດອາດຈະຖືກຜະລິດຈາກອັນທີ່ເອີ້ນວ່າເຊື້ອແບັກທີເຣັຍທີ່ບໍ່ແມ່ນເຊື້ອພະຍາດທີ່ຂ້ອນຂ້າງໃກ້ຄຽງກັບຄວາມເປັນຈິງ. ຈາກ bacilli ລໍາໄສ້; bacilli ທີ່ແທ້ຈິງຂອງ diphtheria ອາດຈະພັດທະນາຈາກ bacilli ປອມ. metamorphoses ດັ່ງກ່າວອາດຈະເກີດຂື້ນໃນທຸກຊະນິດຂອງ cocci, ໃນ anaerobes, ໃນ bacilli ຂອງ plague ແລະວັນນະໂລກແລະໃນຈຸລິນຊີອື່ນໆ.

ການຕິດເຊື້ອອັດຕະໂນມັດແມ່ນເກີດຂື້ນໂດຍເສພາະໃນຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຂອງຜູ້ອາໄສຢູ່ປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ, ຜິວຫນັງແລະເຍື່ອເມືອກ."

ໃນພະຍາດຕິດຕໍ່ຈໍານວນຫຼາຍທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່, ຫຼັກຖານສໍາລັບການຕິດເຊື້ອແມ່ນບໍ່ມີ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ທຸກໆພະຍາດຕິດຕໍ່ເຮັດໃຫ້ປະກົດຕົວທໍາອິດໃນອະໄວຍະວະທີ່ອ່ອນໂຍນຂອງບາງຄົນທີ່ອ່ອນແອແລະຫຼັງຈາກນັ້ນຖືກສົ່ງໄປຫາຜູ້ອື່ນ. ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ທຸກໆສິ່ງມີຊີວິດດັ່ງກ່າວແມ່ນໂຮງງານອັນຕະລາຍສໍາລັບການຂະຫຍາຍພັນແລະການແຜ່ກະຈາຍຂອງເຊື້ອແບັກທີເຣັຍທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດ. ໂຮງງານດັ່ງກ່າວບໍ່ຖືກພົບເຫັນໃນບັນດາຄົນກິນດິບ. ສະນັ້ນ ໂລກຂອງຜູ້ກິນດິບຈະປອດໄພຈາກພະຍາດຕິດແປດຕະຫຼອດໄປ.

ທັດສະນະຂອງ Davydovsky ກ່ຽວກັບການຕິດເຊື້ອອັດຕະໂນມັດອາດຈະສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້: "ພາກພື້ນຕົ້ນຕໍຂອງຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາທີ່ຂະບວນການຂອງການຕິດເຊື້ອອັດຕະໂນມັດພັດທະນາແມ່ນ: ຄໍ, tonsils, vermiform appendix, ລໍາໄສ້ໃຫຍ່, conjunctiva, ທໍ່ bronchial ແລະ. ພະຍາດທາງເດີນປັດສະວະ, ພະຍາດຕິດຕໍ່ອັດຕະໂນມັດແມ່ນ: ກະເພາະລໍາໄສ້, pharyngitis, colitis, dysentery, ຫຼອດປອດອັກເສບ, ປອດອັກເສບ, cystitis, pyelitis, nephritis, conjunctivitis, ຜິວຫນັງອັກເສບ,

furuncles, carbuncles, otitis, cholecystitis, osteomyelitis, ຫຼັງຈາກເກີດລູກ. endometritis, ແລະອື່ນໆ. ອີງຕາມຂໍ້ມູນຈາກ FG
Barinski (1949), ມີພຽງແຕ່ 50 ເປີເຊັນຂອງກໍລະນີທີ່ເປັນໄຂ້ສີແດງ ແລະ 15 ເປີເຊັນຂອງພະຍາດຄໍຕີບສາມາດຕິດຕໍ່ໂດຍກົງໄດ້. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ໃນກໍລະນີຫຼາຍທີ່ສຸດຂອງພະຍາດຄໍຕີບບໍ່ມີຫຼັກຖານສະແດງວ່າການຕິດເຊື້ອແມ່ນມາຈາກແຫຼ່ງພາຍນອກ. ອີກເທື່ອຫນຶ່ງ, ຫຼັກຖານທີ່ສະຫນອງໂດຍ TE Boldyrev (1949) ຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າ 53 ສ່ວນຮ້ອຍຂອງກໍລະນີ typhoid ແມ່ນມາຈາກຕົ້ນກໍາເນີດທີ່ບໍ່ຮູ້ຈັກ. ພາລະບົດບາດຂອງການຕິດເຊື້ອ exogenous ຄ່ອຍໆຫຼຸດລົງ, ໃຫ້ສະຖານທີ່ຂອງຕົນໃນການຕິດເຊື້ອ endrogenous. ໂດຍບໍ່ມີການໃດໆ

ສົງໃສໃນອະນາຄົດ, ມັນຈະຮູ້ວ່າບົດບາດຕົ້ນຕໍແມ່ນຕົວຈິງແລ້ວໂດຍການຕິດເຊື້ອອັດຕະໂນມັດ, ໂດຍສະເພາະຍ້ອນວ່າພວກເຮົາຍັງບໍ່ທັນມີຄວາມຮູ້ທີ່ຈໍາເປັນຢ່າງເຕັມທີ່ເຊິ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາສາມາດອະທິບາຍເຖິງຄວາມສໍາຄັນຂອງກົນໄກແລະເງື່ອນໄຂທາງກາຍະພາບທີ່ມີການປ່ຽນແປງ. symbiosis ປົກກະຕິຂອງຈຸລັງແລະເຊື້ອແບັກທີເຣັຍເຂົ້າໄປໃນສະຖານະຂອງການຕິດເຊື້ອ.

"ກ່ຽວກັບ aetiology ຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ພວກເຮົາຕ້ອງປະຖິ້ມແນວຄວາມຄິດ conceived ໃນທີ່ໃຊ້ເວລາຂອງ Koch, Ehrlich ແລະ Pasteur ກ່ຽວກັບລັກສະນະ 'ເຊື້ອພະຍາດ' ຂອງຈຸລິນຊີຂອງສິ່ງແວດລ້ອມພາຍນອກແລະພາຍໃນ. ໃນຄວາມ ໝາຍ ເຕັມທີ່ຂອງ ຄຳ ສັບມັນບໍ່ແມ່ນເຊື້ອແບັກທີເຣັຍທີ່ເປັນເຊື້ອພະຍາດ, ແຕ່ຄວາມ ສຳ ພັນທາງກາຍະພາບທີ່ມີຢູ່ໃນສິ່ງມີຊີວິດໃນຊ່ວງເວລາໃດ ໜຶ່ງ ແລະເຊື່ອມຕໍ່ທາງອິນຊີກັບສິ່ງລົບກວນໃນລະບົບລະບຽບການແລະກົນໄກປະສາດຂອງມັນ. ບໍ່ມີຈຸລິນຊີ 'ເຊື້ອພະຍາດ' ພິເສດຢູ່ໃນທໍາມະຊາດ; ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ບໍ່ມີຈຸດສິ້ນສຸດຂອງປັດໃຈທີ່ສົ່ງເສີມຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ກັບຫົວຂໍ້ປົກກະຕິ, ແລະໃນທາງກັບກັນ."

ພວກເຮົາສາມາດສະຫຼຸບພຽງແຕ່ຫນຶ່ງຈາກທັງຫມົດນີ້. ສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງຂອງພະຍາດຕິດຕໍ່ບໍ່ແມ່ນຈຸລິນຊີ, ແຕ່ສະພາບທີ່ອ່ອນແອຂອງຂະບວນການທາງຊີວະພາບປົກກະຕິຂອງອົງການຈັດຕັ້ງ. ຈຸລິນຊີມີຢູ່ສະເໝີ, ພວກມັນຍັງມີຢູ່ແລະພວກມັນຈະມີຢູ່ຕະຫຼອດໄປ. ຂະບວນການທີ່ຈະທໍາລາຍແລະທໍາລາຍພວກເຂົາແມ່ນເປັນບ້າຢ່າງແທ້ຈິງ. ເປັນຜົນມາຈາກການປິດຕາເບິ່ງສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງຂອງພະຍາດ, ພະລັງງານທາງອິນຊີຂອງມະນຸດໄດ້ຫຼຸດລົງເທື່ອລະກ້າວ, ໃນລະດັບທີ່ມະນຸດບໍ່ໄດ້ລໍຖ້າການຕິດເຊື້ອທີ່ມາຈາກໂດຍບໍ່ມີການ, ແຕ່ succum ກັບເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ swarm ພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. . ສໍາລັບຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ, ເຊື້ອແບັກທີເຣັຍຫຼາຍທີ່ບໍ່ສາມາດເຮັດອັນຕະລາຍໃດໆຕໍ່ສັດຈະປະເຊີນຫນ້າກັບຈຸລັງທີ່ອ່ອນແອ, ບໍ່ມີຄ່າ, ບໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວທີ່ສ້າງຂື້ນຈາກຊີ້ນ, ເຂົ້າຈີ່, ມັນເບີແລະນ້ໍາຕານ. ສະນັ້ນ, ມັນບໍ່ແປກທີ່ພວກມັນພຽງແຕ່ຕົກຢູ່ໃນຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນແລະກິນພວກມັນຢ່າງກະຕືລືລົ້ນ. ບຸກຄົນທີ່ມີສະຕິປັນຍາຄວນຊໍາລະລ້າງຮ່າງກາຍຂອງຕົນໃນທຸກໆຈຸລັງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດເຫຼົ່ານັ້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນບໍ່ມີຈຸລິນຊີໃດກ້າທີ່ຈະເຂົ້າຫາຈຸລັງທີ່ອ່ອນໂຍນ, ແຂງແຮງແລະແຂງແຮງທີ່ຈະເກີດຈາກຫມາກໄມ້ອັນສູງສົ່ງ, ຫມາກຖົ່ວແລະທັນຍາພືດ. ນີ້, ແທ້ຈິງແລ້ວ, ແມ່ນ "ຄວາມສໍາຄັນຂອງກົນໄກການ Physiological ແລະເງື່ອນໄຂທີ່ມີການປ່ຽນແປງປົກກະຕິ

symbiosis ຂອງຈຸລັງແລະເຊື້ອແບັກທີເຣັຍເຂົ້າໄປໃນສະຖານະຂອງການຕິດເຊື້ອ," ຄໍາອະທິບາຍທີ່ Davydovsky ບໍ່ສາມາດໃຫ້.

ບົດບາດຂອງຢາຕ້ານເຊື້ອເປັນຕົວແທນການປິ່ນປົວແມ່ນຊົ່ວຄາວແລະຫຼອກລວງ. ປະຊາຊົນຄ່ອຍໆຮູ້ສຶກຜິດຫວັງກັບພວກເຂົາ.
Neutralizing ຜົນກະທົບຂອງກິດຈະກໍາຂອງເຊື້ອແບັກທີເຣັຍສໍາລັບການສະກົດຄໍາສັ້ນຂອງເວລາ, ພວກເຂົາເຈົ້າເຮັດໃຫ້ຈຸລັງອ່ອນແອແລະລ້າງວິທີການສໍາລັບການຕິດເຊື້ອທີ່ເຂັ້ມແຂງຕໍ່ມາ.

ຂ້ອຍມີປະສົບການທີ່ໃກ້ຊິດທີ່ສຸດຂອງຢາຕ້ານເຊື້ອ. ເນື່ອງຈາກການຂາດສານອາຫານຈາກທໍາມະຊາດ ເດັກນ້ອຍຂອງຂ້ອຍທຸກທໍລະມານຈາກອາການໄຂ້ທີ່ບໍ່ປົກກະຕິ, ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງທີ່ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອໃນລະບົບອັດຕະໂນມັດ ແລະ ການເປັນພິດໃນລະບົບອັດຕະໂນມັດ, ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ ອຸນຫະພູມຂອງເຂົາເຈົ້າຈະເໜັງຕີງລະຫວ່າງ 37.8 ອົງສາ. ແລະ 38 ອົງສາ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເອົາລູກຊາຍຂອງຂ້ອຍໄປປາຣີແລະມອບໃຫ້ລາວເບິ່ງແຍງ "ຜູ້ຊ່ຽວຊານ" ທີ່ມີຊື່ສຽງທີ່ສຸດຢູ່ທີ່ນັ້ນ. ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ໂດຍຜ່ານການທົດລອງທີ່ບໍ່ຈໍາແນກກັບຢາຕ້ານເຊື້ອ, ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ເພີ່ມອຸນຫະພູມຂອງເຂົາເຈົ້າເຖິງ 40-41 ° C. ແລະເຮັດໃຫ້ຫົວໃຈແລະຫມາກໄຂ່ຫຼັງຂອງລາວ degenerating, ໃນທີ່ສຸດເຂົາເຈົ້າໄດ້ຂ້າລາວ, ໂດຍບໍ່ສາມາດກວດຫາພະຍາດຂອງລາວໄດ້.

ແທ້ຈິງແລ້ວສິ່ງດຽວກັນເກີດຂື້ນກັບລູກສາວຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ແຕ່ກັບຍັງຄວາມຮຸນແຮງຫຼາຍກວ່າເກົ່າ, ສອງປີຕໍ່ມາ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ວາງນາງໄວ້ໃນໂຮງຫມໍເດັກນ້ອຍ Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) ໃນ Hamburg, ບ່ອນທີ່ທ່ານ ດຣ. Wolfgang Tiling ໄດ້ດໍາເນີນການທົດລອງທີ່ບໍ່ມີມະນຸດສະທໍາທີ່ສຸດຕໍ່ເດັກທີ່ທຸກຍາກຂອງຂ້ອຍ. ທຸກໆມື້ລາວໄດ້ເອົາເລືອດອອກເປັນຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍ, ເຊິ່ງລາວໄດ້ຮັບການທົດສອບໃນຫ້ອງທົດລອງຕ່າງໆຫຼືການສັກຢາເຂົ້າໄປໃນຫນູແລະກະຕ່າຍທີ່ທຸກຍາກຫຼາຍສິບໂຕ, ໂດຍທໍາທ່າວ່າດ້ວຍການຄູນເຊື້ອແບັກທີເຣັຍທີ່ລາວຕ້ອງການເພື່ອກໍານົດສິ່ງມີຊີວິດທີ່ແທ້ຈິງທີ່ຮັບຜິດຊອບຕໍ່ພະຍາດ, ແຕ່ວ່າແມ່ນຫຍັງ. ລາວບໍ່ສາມາດກໍານົດໃນການກວດສອບທາງດ້ານຄລີນິກທີ່ຜິດປົກກະຕິຂອງລາວ. ອຸນຫະພູມຂອງລູກຂອງຂ້ອຍສູງຂື້ນ, ປະລິມານຢາຕ້ານເຊື້ອແມ່ນໃຫຍ່ກວ່າ ແລະ ແນວພັນຂອງພວກມັນມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍຫຼາຍຂຶ້ນ. ດ້ວຍການເພີ່ມປະລິມານຢາຕ້ານເຊື້ອ, ອຸນຫະພູມເພີ່ມຂື້ນສູງຂື້ນ, ຈົນກ່ວາມັນມີການປ່ຽນແປງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງລະຫວ່າງ 39 ອົງສາ. ແລະ 41°C. ແລະອາການຂອງ nephritis ໄດ້ກາຍເປັນເຄື່ອງຫມາຍທີ່ເຂັ້ມແຂງ. ໂດຍ "ວິທະຍາສາດ" ຂອງລາວຫມາຍຄວາມວ່າລາວເລັ່ງການພັດທະນາຂອງພະຍາດ, ຫຼຸດຜ່ອນໄລຍະເວລາ "ປົກກະຕິ" ຂອງສີ່ປີເປັນໄລຍະເວລາພຽງແຕ່ຫນຶ່ງເດືອນ. ລາວຖືວ່າເດັກເປັນຄົນຂີ້ຕົວະ ແລະເຮັດໃຫ້ເຮົາຢ້ານກົວຕໍ່ຄວາມເຊື່ອທີ່ຜິດ

ວ່າຖ້ານາງບໍ່ໄດ້ຮັບ cortisone ຫຼືຖືກກວດຫາການກວດເລືອດພາຍໃນ, ນາງຈະບໍ່ມີຊີວິດຢູ່ຫຼາຍກວ່າຫນຶ່ງ ອາທິດ.

ມັນແມ່ນຢູ່ໃນມື້ນັ້ນທີ່ຂ້ອຍໄດ້ເຂົ້າມາໃນພາສາເຢຍລະມັນຂອງ Bircher-Benner ສົນທິສັນຍາທີ່ມີຊື່ວ່າ "ພະຍາດໂພຊະນາການ" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ພາລູກສາວຂອງຂ້າພະເຈົ້າອອກຈາກໂຮງຫມໍນັ້ນທັນທີແລະໄດ້ມອບໃຫ້ນາງໃຫ້ການດູແລ ໂພຊະນາການທໍາມະຊາດ. ດ້ວຍຄືນກະທັນຫັນຂອງໄມ້ວິເສດ, ອຸນຫະພູມຂອງລູກຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຫຼຸດລົງໃນ ພາກພື້ນຂອງ 37°-37.5°C. ແລະປະລິມານນ້ໍາຍ່ຽວຂອງນາງເພີ່ມຂຶ້ນຈາກ 200m1 ເປັນສອງລິດຕໍ່ມື້. ພາຍໃນໜຶ່ງອາທິດ ນາງໄດ້ລຸກຂຶ້ນຍ່າງໄປທົ່ວຫ້ອງເພື່ອເປີດປະຕູໃຫ້ທ່ານໝໍໃຈຮ້າຍຄົນນັ້ນ, ຜູ້ທີ່ຖືກປະທະກັບ ຄວາມໂງ່ຈ້າ ແລະຢ້ານຄວາມອັບອາຍຫຼາຍຈົນພາຍໃຕ້ຂໍ້ອ້າງທີ່ບໍ່ມີພື້ນຖານອັນໜຶ່ງ ຫຼືອີກອັນໜຶ່ງທີ່ລາວ ປະຕິເສດບໍ່ໃຫ້ຂ້ອຍເອົາໜັງສືໄປໂຮງໝໍ. ບັນທຶກແລະການກວດທາງຄລີນິກ.

ຖ້າຂ້ອຍສືບຕໍ່ບໍາລຸງລ້ຽງລູກດ້ວຍອາຫານທີ່ກິນດິບແທ້ໆ, ລາວຄົງຈະມີຊີວິດຢູ່ໃນທຸກມື້ນີ້. ແຕ່ໃນເວລານັ້ນ ຂ້ອຍຖືວ່າອາຫານດິບເປັນວິທີການປິ່ນປົວແລະຂ້ອຍຍັງມີຄວາມເຊື່ອໃນວິຕາມິນປອມ. ເພື່ອຈະໄດ້ຮູ້ຈັກຢ່າງ ໃກ້ຊິດກັບລະບົບໂພຊະນາການຂອງຄລີນິກເອກະຊົນຂອງທ່ານດຣ. Bircher Benner, ຂ້າພະເຈົ້າ ໄດ້ພາເດັກຈາກເມືອງ Hamburg ໄປ Zurich ແລະຮັກສາໃຫ້ນາງຢູ່ໃນຫ້ອງປິ່ນປົວນັ້ນເປັນເວລາ 23 ມື້. ໂດຍວິທີທາງການ, ຂ້າພະເຈົ້າອາດຈະກ່າວເຖິງນີ້, ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ຫຼັງຈາກການເສຍຊີວິດຂອງທ່ານດຣ.

ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ໄດ້ຮັບການຊຸກຍູ້ຈາກການປັບປຸງສະພາບຂອງນາງຢ່າງໄວວາ, ຂ້າພະເຈົ້າຄິດວ່າມັນເປັນໄປ ໄດ້ທີ່ຈະຟື້ນຟູສຸຂະພາບຂອງນາງບາງສ່ວນໂດຍສານອາຫານດິບແລະສ່ວນຫນຶ່ງແມ່ນອາຫານປຸງແຕ່ງແລະ ວິຕາມິນປອມ. ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ພວກເຮົາສາມາດຂະຫຍາຍຊີວິດຂອງນາງໄດ້ພຽງແຕ່ສີ່ປີ.

ຂ້າພະເຈົ້າເອງເປັນຕົວຢ່າງທີ່ໂດດເດັ່ນຂອງຜູ້ຊາຍ, ໄຊຊະນະຕໍ່ການຕິດເຊື້ອອັດຕະໂນມັດ. ເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 20 ປີທີ່ຂ້ອຍໄດ້ທົນທຸກເປັນພະຍາດຫຼອດລົມອັກເສບຊໍາເຮື້ອຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ປີ, ຂ້ອຍເຄີຍໄປນອນຢູ່ບ່ອນນອນຂອງຂ້ອຍດ້ວຍການໂຈມຕີທີ່ຮຸນແຮງທີ່ສຸດຂອງຄວາມເຢັນ. ການກິນອາຫານ ດິບ, ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ມີການປ່ຽນແປງທັງຫມົດນີ້ແລະເຖິງແມ່ນວ່າສໍາລັບສິບປີທີ່ຜ່ານມາຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ນອນ ພາຍໃຕ້ທ້ອງຟ້າເປີດຕະຫຼອດປີ, ບາງຄັ້ງໃນລະດູຫນາວເຢັນຂອງອາກາດຫນາວ 15 ຫຼື 16 ອົງສາ, ທີ່ມີຈຸລິນຊີຍັງ ຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຂອງພວກເຂົາ,

ບໍ່ແມ່ນຄັ້ງດຽວທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ໄອຫຼືຮູ້ສຶກວ່າສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເປັນຫວັດເລັກນ້ອຍ. ຂ້ອຍຄວນເພີ່ມໂດຍວິທີການທີ່ນອນຢູ່ໃນອາກາດເປີດໃນລະດູຫນາວບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງມີ heroism ໂດຍສະເພາະ. ທັງຫມົດທີ່ຈໍາເປັນແມ່ນເພື່ອປົກຄຸມຮ່າງກາຍໃຫ້ດີແລະຮັກສາໃບຫນ້າເປີດກັບອາກາດສົດ. ນອກຈາກນັ້ນ, ມັນເປັນສິ່ງ ສຳ ຄັນທີ່ຈະຕ້ອງປະຖິ້ມອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວເພື່ອຫລີກລ້ຽງສາເຫດຂອງການນອນບໍ່ຫລັບແລະນອນຫລັບຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງ.

ມະເຮັງແມ່ນຜົນມາຈາກການເສື່ອມສະພາບຂອງເຊລຢ່າງຮ້າຍແຮງ

ເຊັ່ນດຽວກັນກັບກໍລະນີຂອງພະຍາດອື່ນໆທັງຫມົດ, ສາເຫດຂອງມະເຮັງ, ເຊັ່ນດຽວກັນ, ແມ່ນຂ້ອນຂ້າງອະທິບາຍໄດ້ງ່າຍໃນຄວາມສະຫວ່າງຂອງກົດຫມາຍຂອງທໍາມະຊາດ.

Cytologists ໄດ້ດໍາເນີນການຄົ້ນຄ້ວາຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍເພື່ອຄົ້ນພົບຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງໂຄງສ້າງຂອງຈຸລັງປົກກະຕິແລະຈຸລັງມະເຮັງ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ພົບເຫັນວ່າຈຸລັງມະເຮັງແມ່ນຈຸລັງຂອງປະເພດທີ່ຂ້ອນຂ້າງທົ່ວໄປທີ່ບໍ່ມີໂຄງສ້າງທີ່ຈໍາເປັນແລະຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກທີ່ເປັນປະໂຫຍດໃດໆ. ຈຸດປະສົງດຽວຂອງພວກເຂົາແມ່ນເພື່ອກິນທາດໂປຼຕີນ (ວັດສະດຸກໍ່ສ້າງ) ແລະຄູນ.

ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາຮູ້, ຈຸລັງຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງມີທີ່ຊັດເຈນຄືກັນຄຸນນະພາບ. ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນພຽງແຕ່ຫນຶ່ງລະດັບລະຫວ່າງການເສື່ອມສະພາບຂອງຈຸລັງຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງແລະຈຸລັງຂອງມະເຮັງ. ກ່ຽວກັບສະຖານທີ່ໃນບາງສະຖານະການ, ຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນການຮັກສາຈຸລັງຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງພາຍໃຕ້ການຄວບຄຸມຂອງລາວ. ລາວແຜ່ຂະຫຍາຍພວກມັນຢູ່ໃນຊ່ອງຫວ່າງຂອງອະໄວຍະວະຂອງລາວ, ລາວຕື່ມຊ່ອງຫວ່າງເປົ່າໃສ່ກັບພວກມັນ, ລາວຖິ້ມພວກມັນພາຍໃຕ້ຜິວຫນັງຂອງລາວ, ລາວປະສົມກັບຈຸລັງປົກກະຕິຂອງລາວ, ແລະດັ່ງນັ້ນ, ເປັນເວລາຢ່າງຫນ້ອຍ, ລາວຮັກສາອະໄວຍະວະແລະລະບົບທີ່ລະອຽດອ່ອນ. ຮ່າງກາຍຂອງພຣະອົງຈາກຄວາມອັນຕະລາຍຂອງຄວາມກົດດັນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ທຸກໆຄົນສາມາດເຫັນໄດ້ດ້ວຍຕາເປົ່າ, ມະຫາຊົນອັນໃຫຍ່ຫຼວງຂອງຜູ້ຊາຍປອມ, ບາງຄັ້ງນ້ໍາຫນັກເຖິງ 60-70 ກິໂລກຣາມ. ຖ້າຫາກວ່າສອງສາມກິໂລຂອງມະຫາຊົນນັ້ນຖືກຈັດໃສ່ຢູ່ໃນຕ່ອມຫຼືອະໄວຍະວະໃດກໍ່ຕາມ, ກິດຈະກໍາຂອງຕ່ອມຫຼືອະໄວຍະວະທີ່ໃຫ້ມານັ້ນແນ່ນອນຈະເປັນອໍາມະພາດພາຍໃຕ້ຄວາມກົດດັນທີ່ໄດ້ຮັບ. ມັນເປັນທີ່ຊັດເຈນໃນວິທີນີ້ວ່າມະເຮັງເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງຜູ້ຊາຍສິ້ນສຸດລົງ.

ຈຸລັງຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ຄືກັບມະເຮັງ, ໄດ້ຖືກເອີ້ນວ່າເຂົ້າ ໄປ ໃນ ທີ່ ມີ ຢູ່ ແລ້ວ ໂດຍ ວິ ທີ ການ ຂອງ ອາ ຫານ ການ ກະ ກຽມ ໃນ ເຮືອນ ຄົວ ສໍາ ລັບ ການ

ຈຸດປະສົງຕົ້ນຕໍຂອງການປະຕິບັດເປັນຜູ້ບໍລິໂພກທີ່ຢາກອາຫານດັ່ງກ່າວ. ໂດຍຄວາມພະຍາຍາມປ້ອງກັນຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງ, ຈຸລັງຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງແມ່ນບໍ່ສາມາດທີ່ຈະປະສົມປະສານຢ່າງສົມບູນໃນປະລິມານອັນໃຫຍ່ຫຼວງຂອງສານພິດທໍາມະຊາດທີ່ນໍາສະເຫນີເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍໂດຍຜ່ານຊ່ອງທາງຂອງການເສບຕິດ, ແລະດັ່ງນັ້ນອັດຕາສ່ວນໃຫຍ່ຂອງສານເຫຼົ່ານັ້ນສູນເສຍໄປໂດຍບໍ່ມີຈຸດປະສົງ. ໂດຍການຖືກເຜົາໄຫມ້ແລະກາຍເປັນຄວາມຮ້ອນ superfluous. ເພື່ອຮັບປະທານອາຫານທີ່ມີຈໍານວນຫຼາຍເກີນໄປນັ້ນຢ່າງເສລີ, ຈຸລັງຂອງຄົນປອມໄດ້ພະຍາຍາມຫາເອກະລາດ, ໄປຕັ້ງຖິ່ນຖານຢູ່ທຸກທ້ອງຖິ່ນທີ່ຕົນປາດຖະໜາ ແລະ ເຕົ້າໂຮມຕົນເອງໃຫ້ຄົບຖ້ວນ. ເມື່ອໜຶ່ງ ຫຼືຫຼາຍໆຄົນປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນຄວາມພະຍາຍາມຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຂົາເຈົ້າເລີ່ມຈູດອາຫານອາຫານທີ່ນາຍທີ່ໂລບມາກເອົາມາໃຫ້ເຂົາເຈົ້າດ້ວຍຄວາມໄວທີ່ບໍ່ໜ້າເຊື່ອ. ດັ່ງນັ້ນ, ເລີ່ມຕົ້ນດ້ວຍຫນຶ່ງຫຼືສອງຈຸລັງທີ່ບໍ່ສໍາຄັນ, ມີ monsters ທີ່ເຮັດໃຫ້ມະນຸດທັງຫມົດຢູ່ໃນ clutches ຂອງ terror ຕາຍຂອງຕົນ.

ໃນບໍ່ມີຂະບວນການທາງ pathological ຈໍານວນຫລາຍທີ່ພວກເຮົາພົບກໍລະນີທີ່ຄ້າຍຄືກັນທີ່ລະຫວ່າງຈຸລັງຈໍານວນລ້ານພຽງແຕ່ຫນຶ່ງຫຼືສອງຈຸລັງ succumb ກັບພະຍາດ.

ຜູ້ມີສາຍຕາທີ່ແຈ່ມໃສມີຄວາມປາຖະໜາເພື່ອຍຶດໝັ້ນໃນໃຈກັບບັນຫາພື້ນຖານບໍ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ສົງໄສໃນຄໍາຖາມທີ່ໂງ່ຈ້າທີ່ນັກວິທະຍາສາດຄົ້ນຄ້ວາເສຍເວລາ, ເງິນແລະພະລັງງານ. ເພື່ອອະທິບາຍການປະກົດຕົວຂອງມະເຮັງ, ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ລະບຸໄວ້ບາງ 400 ຕົວແທນ carcinogenic ຕ່າງໆ, ເຊິ່ງ, ມີຂໍ້ຍົກເວັ້ນຂອງປັດໃຈອາຫານ, ບໍ່ມີການເຊື່ອມຕໍ່ຢ່າງຫນ້ອຍກັບສາເຫດພື້ນຖານຂອງ carcinogenesis. ບຸກຄົນທຸກຄົນຕ້ອງຖາມຕົນເອງຄໍາຖາມນີ້: "ຍອມຮັບວ່າສານພິດ, ຮັງສີ, ການລະຄາຍເຄືອງຊໍາເຮື້ອ, ການບາດເຈັບ, ບາດແຜ, ເຊື້ອໄວຣັສ, nicotine, tar ແລະຕົວແທນອື່ນໆທີ່ເປັນປັດໃຈອັນຕະລາຍ, ສາມາດທໍາລາຍຈຸລັງຂອງສະລັບສັບຊ້ອນຂອງພວກເຂົາ. ໂຄງປະກອບການແລະຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກ, ຫຼືທໍາລາຍ, ອ່ອນເພຍ, ຂັດແລະຂ້າພວກມັນ, ແຕ່ໂດຍວິທີທີ່ເປັນໄປໄດ້, ພວກເຂົາສາມາດກະຕຸ້ນໃນຫນຶ່ງຫຼືສອງຈຸລັງເຊັ່ນພະລັງງານອັນໃຫຍ່ຫຼວງຂອງການຄູນເພື່ອໃຫ້ພວກມັນ, ໃນພື້ນທີ່ສັ້ນຫຼາຍ. ເວລາ, ທີ່ຈະໂຄ່ນລົ້ມລົງ, ແລະຈາກນັ້ນຈະທໍາລາຍອາຄານທີ່ຍອດຢ້ຽມທັງຫມົດຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດທັງຫມົດ?"

ພະລັງງານທີ່ຂີ້ຮ້າຍນັ້ນແມ່ນໄດ້ຖືກປຸງແຕ່ງຢ່າງພາກພຽນ, ອົບ, ກະກຽມແລະນໍາສະເຫນີໃຫ້ monster ໂດຍເຈົ້າຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງຕົນເອງສໍາລັບລາວ.

ການທຳລາຍສຸດທ້າຍຂອງຕົນເອງ. ມະເຮັງແມ່ນຫຼັກຖານທີ່ມີຊີວິດຊີວາຂອງການເສື່ອມໂຊມຂອງເຊນແລະຜົນທີ່ບໍ່ສາມາດຫຼີກລ່ຽງໄດ້ຂອງໂພຊະນາການທີ່ຜິດທຳມະຊາດ.

ໃນລະຫວ່າງການສືບສວນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ບາງຄັ້ງນັກວິທະຍາສາດມາປະເຊີນຫນ້າກັບສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງຂອງມະເຮັງ. ພວກເຂົາຖືຫຼັກຖານທີ່ບໍ່ສາມາດປະຕິເສດໄດ້ຢູ່ໃນມືຂອງພວກເຂົາ, ພວກເຂົາເບິ່ງພວກເຂົາເປັນໄລຍະຫນຶ່ງແລະເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢືນຢັນ, ແຕ່ທຸກຄັ້ງທີ່ມີຄໍາຖາມກ່ຽວກັບການປຽນແປງລະບົບອາຫານທີ່ເກີດຂື້ນເພື່ອການພິຈາລະນາ, ພວກເຂົາປິດຕາຂອງພວກເຂົາດ້ວຍຄວາມຕົກໃຈ, ຄືກັບວ່າມີຟ້າຮ້ອງ, ແລະ. ໂດຍບໍ່ມີການ tarrying ສໍາລັບປັດຈຸບັນເຂົາເຈົ້າໃຊ້ເວລາ heels ຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການທີ່ຈະເຫັນສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິໃນນິໄສໂພຊະນາການຂອງເຂົາເຈົ້າ. ໂດຍສະເພາະ, ບໍ່ປາດຖະຫນາທີ່ຈະວິພາກວິຈານເຂົ້າຈີ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າກິນແລະອາຍຸທີ່ຜ່ານມາພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຖືວ່າເປັນຄວາມສັກສິດ, ໂດຍບໍ່ມີການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນເຖິງປັດຈຸບັນວ່າໃນເວລາທີ່ມັນມາເຖິງໂຕະມັນໄດ້ຖືກຫມີ່ນປະຫມາດອີກເທື່ອຫນຶ່ງແລະອີກເທື່ອຫນຶ່ງໂດຍການ grinding. , sifting, kneading ແລະ baking.

Cytologists ເຫັນໄດ້ຊັດເຈນວ່າມະເຮັງໄດ້ຖືກນໍາມາສູ່ທີ່ມີຢູ່ແລ້ວໂດຍຈຸລັງທີ່ບໍ່ມີໂຄງສ້າງພິເສດແລະຄວາມສາມາດໃນການປະຕິບັດງານ, ແຕ່ໃນທັດສະນະຂອງພວກເຂົາ, ຈຸລັງທັງຫມົດຂອງອັນທີ່ເອີ້ນວ່າຜູ້ຊາຍທີ່ມີສຸຂະພາບດີ (ເຖິງແມ່ນວ່າພວກມັນເປັນຜະລິດຕະພັນຂອງໂພຊະນາການທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ) ແມ່ນຕົ້ນຕໍ. ຈຸລັງທີ່ມີການພັດທະນາຢ່າງເຕັມສ່ວນແລະສົມບູນແບບທີ່ຕົມາໄດ້ຖືກດ້ອຍໂອກາດຂອງຄຸນລັກສະນະປົກກະຕິຂອງເຂົາເຈົ້າໂດຍຜ່ານອິດທິພົນຂອງຕົວແທນ carcinogenic ບາງ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ການຂາດກົນໄກທີ່ເຫມາະສົມຂອງໂຮງງານຜະລິດຂໍ້ບົກພ່ອງຂອງມັນແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບທຸກໆປັດໃຈທີ່ບໍ່ສະບາຍ, ແຕ່ພວກມັນບໍ່ມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງໃດໆກັບວັດສະດຸກໍ່ສ້າງທີ່ສະຫນອງໃຫ້ແກ່ໂຮງງານນັ້ນ, ຫຼືກັບລັກສະນະແລະຄຸນນະພາບຂອງວັດຖຸດິບ. ອຸປະກອນທີ່ຈໍາເປັນສໍາລັບການຜະລິດ. ເຂົາເຈົ້າບໍ່ປາຖະໜາທີ່ຈະເຫັນວ່າອະໄວຍະວະຂອງຜູ້ຮັບປະທານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວທັງໝົດຖືກນ້ຳຖ້ວມຢ່າງຖາວອນດ້ວຍຈຸລັງຫຼາຍລ້ານໜ່ວຍທີ່ສູນເສຍໂຄງສ້າງ ແລະໜ້າທີ່ທີ່ຖືກຕ້ອງ. ຕອນນີ້ຂ້ອຍຈະອ້າງເຖິງຂໍ້ຄວາມສອງສາມຢ່າງຈາກ "CANCER CELLS" ຂອງ Cowdry ເຊິ່ງຜູ້ອ່ານຈະເຫັນໄດ້ຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງຂອງສາເຫດທີ່ຊັດເຈນແລະຊັດເຈນແນວໃດ.

ມະເຮັງແມ່ນ.

Cowdry ຂຽນ (ຫນ້າ 11): "ດ້ວຍການສູນເສຍທັງຫມົດຫຼືບາງສ່ວນຂອງຫນ້າທີ່ບໍລິການສະເພາະຂອງຄາຣະວາຂອງພວກມັນ, ຈຸລັງມະເຮັງຈະສູນເສຍເຊັ່ນການວັດແທກລັກສະນະໂຄງສ້າງທີ່ເຮັດໃຫ້ຫນ້າທີ່ສະເພາະນັ້ນ.

ເປັນໄປໄດ້. ໂຄງສ້າງບໍ່ສາມາດຮັກສາໄດ້ໃນເວລາທີ່ບໍ່ມີຫນ້າທີ່ຫຼາຍກ່ວາຫນ້າທີ່ສາມາດຮັກສາໄດ້ໃນເວລາທີ່ບໍ່ມີໂຄງສ້າງທີ່ສອດຄ້ອງກັນ. " Cowdry ໄດ້ລືມທີ່ຈະເພີ່ມຄວາມຈິງທີ່ຊັດເຈນທີ່ສຸດໂດຍຄວາມລັບຂອງມະເຮັງຈະຖືກແກ້ໄຂເທື່ອດຽວ.

ນັ້ນແມ່ນ, ເພື່ອຮັກສາໂຄງສ້າງແລະວັດຖຸດິບທີ່ເຮັດຫນ້າທີ່ເປັນວັດຖຸດິບທີ່ຈໍາເປັນ, ແລະເມື່ອວັດຖຸດິບເຫຼົ່ານັ້ນຖືກປຽນເປັນວັດສະດຸປຸງແຕ່ງ, ໂຄງສ້າງທັງສອງຈະບໍ່ຖືກຮັກສາ, ຫຼືການເຮັດວຽກ.

ສໍາລັບການຂະຫຍາຍຕົວປົກກະຕິຂອງຈຸລັງ Cowdry quotes Rusch ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: "ຈຸລັງ primordial ປົກກະຕິປະກອບດ້ວຍກົນໄກທີ່ມີທ່າແຮງຫຼາຍເຊິ່ງໃນທີ່ສຸດກໍານົດຄວາມແຕກຕ່າງ. ກົນໄກເຫຼົ່ານີ້ກາຍເປັນການເຄື່ອນໄຫວໃນເວລາທີ່ອົງປະກອບບັນລຸລະດັບປະລິມານທີ່ແນ່ນອນ" (ຫນ້າ 15). ໃນລະຫວ່າງການຫັນປ່ຽນໄປສູ່ມະເຮັງ "Carcinogens induce ການປ່ຽນແປງໃນຫນຶ່ງຫຼືຫຼາຍຫນ້າທີ່ພິເສດຂອງເຊນ. ການປ່ຽນແປງຜົນໄດ້ຮັບແມ່ນມໍລະດົກ." ແຕ່, "ຈຸລັງທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມເສຍຫາຍຈາກການປ່ຽນແປງທີ່ເປັນມໍລະດົກອາດຈະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການສູນເສຍເພີ່ມເຕີມຂອງປັດໃຈເສີມກ່ອນທີ່ຈະກາຍເປັນ neoplasms autonomous ຢ່າງສົມບູນ" (ຫນ້າ 17).

ມະເຮັງບໍ່ໄດ້ຜະລິດຈາກຈຸລັງທີ່ພັດທະນາຢ່າງເຕັມສ່ວນ ແລະ ສະເພາະ.
"ໄຂ່ ແລະ ເຊື້ອອະສຸຈິແມ່ນຈຸລັງທີ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງສູງ ເຊິ່ງບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແລະເຮັດໃຫ້ເກີດມະເຮັງປະກອບດ້ວຍເຊື້ອອະສຸຈິ ຫຼືຈຸລັງໄຂ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ໂດຍບໍ່ມີການຍັບຍັ້ງປົກກະຕິ ແລະບຸກລຸກອານາເຂດທີ່ເປັນຈຸລັງປົກກະຕິ, ປະພຶດຕົວດີ" (ຫນ້າ 333).

ກິດຈະກໍາຕົ້ນຕໍຂອງຈຸລັງມະເຮັງແມ່ນການລ່າສັດສໍາລັບທາດໄນໂຕຣເຈນ, ກິນທາດໂປຼຕີນຈາກສັດ, ດຶງເອົາອາຊິດ amino, ສັງເຄາະທາດໂປຼຕີນທີ່ຜິດປົກກະຕິແລະປະຕິບັດການຂຸດຄົ້ນອື່ນໆທີ່ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັນ. ມະເຮັງໄດ້ຖືກເບິ່ງວ່າ "ການທໍາຫນ້າທີ່ຄ້າຍຄື 'ກັບດັກໄນໂຕຣເຈນ' ເອົາອາຊິດ amino ອອກຈາກສະນຸກເກີຂອງຮ່າງກາຍໂດຍບໍ່ມີການອະນຸຍາດໃຫ້ກັບຄືນມາເປັນອັນດີ" (ຫນ້າ 39). ນອກຈາກນັ້ນ, ມັນໄດ້ຖືກລະບຸໄວ້ (ibid.): "ການເຜົາຜະຫລານທາດໄນໂຕຣເຈນຂອງຈຸລັງ malignant ເບິ່ງຄືວ່າຈະດໍາເນີນຕໍ່ໄປໂດຍການກິນຈາກຈຸລັງທີ່ມີພຶດຕິກໍາທີ່ດີ, ຮັບໃຊ້ຮ່າງກາຍຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ວັດສະດຸທີ່ຈໍາເປັນຫຼາຍ." enigma ຈະໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍຖ້າຫາກວ່າຄໍາສັບຕ່າງໆ "ຄວາມຈໍາເປັນເຈັບປວດ" ໄດ້ຖືກທົດແທນໂດຍຄໍາວ່າ "ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຫຼາຍແລະເປັນອັນຕະລາຍ". Christensen ແລະ Henderson (1952) ພິຈາລະນາຄວາມດີກວ່າໃນອາຊິດ amino

ການສະສົມໂດຍຈຸລັງ carcinoma "ເປັນປັດໃຈສໍາຄັນໃນການເຕີບໂຕແລະການຄູນຂອງຈຸລັງ neoplastic ໃນສັດທີ່ສູນເສຍ" (ibid.). ໃນທັດສະນະຂອງເຂົາເຈົ້າ, ສັດໄດ້ຖືກສູນເສຍບໍ່ໄດ້ຈາກການຂາດອາຫານທໍາມະຊາດ, ແຕ່ຈາກການຂາດແຄນໃນປະລິມານຂອງອາຊິດ amino.

ຈຸລັງມະເຮັງໄດ້ສັງເຄາະໂປຣຕີນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. Cowdry ຂຽນ (ປ. 152): "Malignancy ໄດ້ຖືກພິຈາລະນາເລື້ອຍໆທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງການສັງເຄາະທາດໂປຼຕີນແລະການສ້າງໂປຣຕີນທີ່ຜິດປົກກະຕິ, ມີການສັງເຄາະສຸດທິຂອງທາດໂປຼຕີນແລະ nucleoprotein ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງເພື່ອໃຫ້ສານຈຸລັງໃຫມ່ໃນ tumors ການຂະຫຍາຍຕົວ, ໃນຂະນະທີ່ການສັງເຄາະເຫຼົ່ານີ້. ວັດສະດຸໃນເນື້ອເຍື່ອທີ່ບໍ່ຈະເລີນເຕີບໂຕປົກກະຕິແມ່ນມີຄວາມສົມດູນໂດຍການແຕກແຍກທຽບເທົ່າ." ໃນສະຖານທີ່ອື່ນທີ່ລາວອ້າງເຖິງ Caspersson (1950): "ລະຫວ່າງຈຸລັງ tumor malignant ແລະຈຸລັງຂະຫຍາຍຕົວຕາມປົກກະຕິເບິ່ງຄືວ່າມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນພື້ນຖານກ່ຽວກັບການພັດທະນາຂອງລະບົບການສ້າງທາດໂປຼຕີນ. ເຊິ່ງປົກກະຕິຈໍາກັດກິດຈະກໍາຂອງລະບົບການສ້າງທາດໂປຼຕີນ, ຢຸດເຊົາຫຼາຍຫຼືຫນ້ອຍ, ການເຮັດວຽກ, ນໍາໄປສູ່ການປຽນແປງສະເພາະໃນຮູບ cytochemical " (pp. 10-102). ມີຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈະເນັ້ນຫນັກວ່າທາດໂປຼຕີນໃນຄໍາຖາມບໍ່ແມ່ນທາດໂປຼຕີນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກຫມາກອະງຸ່ນຫຼືຫມາກໂປມ, ແຕ່ສິ່ງທີ່ປຸງແຕ່ງຫຼືອົບໃນເຮືອນຄົວແລະຖືກປະຕິເສດໂດຍຈຸລັງປົກກະຕິ?

ການສືບສວນວິທະຍາສາດເພີ່ມເຕີມໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າປະລິມານຂອງໄຂມັນໃນຈຸລັງມະເຮັງແມ່ນສູງກວ່າປົກກະຕິ, ໃນຂະນະທີ່ວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດ, ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ແມ່ນຕໍ່າກວ່າປົກກະຕິ.

Cowdry ຍອມຮັບວ່າ "Cells, malignant ແລະຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ແມ່ນເກືອບ inconceivable ບຸກຄົນເລັກນ້ອຍສະລັບສັບຊ້ອນ. ບາງທີແຕ່ລະຄົນອາດຈະມີຫຼາຍເຖິງ 10,000 ອົງປະກອບທາງຊີວະເຄມີທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ຕັ້ງແຕ່ ions ອະນົງຄະທາດກັບທາດໂປຼຕີນທີ່ສະລັບສັບຊ້ອນທີ່ສຸດແລະ nucleoproteins, ເຊິ່ງມີປະຕິສໍາພັນໂດຍກົງຫຼືທາງອ້ອມເຊິ່ງກັນແລະກັນ. ການດຸ່ນດ່ຽງຂອງກິດຈະກໍາໃນຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດ, ນັ້ນແມ່ນການສະແດງອອກໂດຍລວມຂອງຊີວິດຂອງເຊນ, ຈະຕ້ອງເປັນຫນ້າທີ່ໃນເວລາໃດກໍ່ຕາມທີ່ມີປະຕິສໍາພັນ kinetic ສະລັບສັບຊ້ອນຫຼາຍລະຫວ່າງວັດສະດຸເຫຼົ່ານີ້. ມັນ ຈໍາ ເປັນຕ້ອງອະທິບາຍໃນແງ່ kinetic ຂອງຄວາມ ສໍາ ພັນຫຼາຍຢ່າງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ.

ຕົວແປບໍ່ຫຼາຍປານໃດໃນເວລານັ້ນ, ພວກເຮົາສາມາດໄດ້ຮັບແຕ່ທັດສະນະທີ່ຈໍາກັດຫຼາຍຂອງສະຖານະການທີ່ສັບສົນທັງຫມົດ. ສູດຄະນິດສາດທີ່ຈັດການກັບ 4 ຫຼື 5 ລະບົບອົງປະກອບແມ່ນມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກອັນໃຫຍ່ຫຼວງ, ປ່ອຍໃຫ້ຕົວແປຫຼາຍພັນຕົວແປ" (pp. ໂຄງສ້າງຂອງຈຸລັງ, ເຖິງວ່າຈະມີຄວາມຮູ້ບໍ່ພຽງພໍ, ພວກເຂົາບໍ່ສົນໃຈລັກສະນະທີ່ສ້າງຈຸລັງທີ່ສັບສົນເຫຼົ່ານັ້ນແລະພວກເຂົາກະຕຸ້ນໃຫ້ຄົນເຊື່ອວ່າໂດຍການຄິດໄລ່ທີ່ຊັດເຈນຂອງພວກເຂົາເອງພວກເຂົາສາມາດກໍານົດຄວາມຕ້ອງການດ້ານຄຸນນະພາບແລະປະລິມານທີ່ແນ່ນອນຂອງພວກມັນ. ຈຸລັງກ່ຽວກັບທາດໂປຼຕີນ, ໄຂມັນ, ຄາໂບໄຮເດດ, ວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ, ແລະອື່ນໆ.

ພວກເຂົາຍັງໄປໄກກ່ອນທີ່ຈະດູຖູກສະຕິປັນຍາຂອງນາຍຊ່າງໂດຍບໍ່ຍອມຮັບສິ່ງທີ່ເພິ່ນໄດ້ແຕ່ງຕັ້ງ, ແລ້ວກໍ່ໄປເຕົ້າໂຮມສານຕ່າງໆໃນໂຮງງານຂອງພວກເຂົາແລ້ວນໍາມາສະເໜີໃຫ້ພວກເຮົາ. ໃຫ້ຜູ້ອ່ານຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເອງວ່າການກະທໍາຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນຕາຫົວ ຫຼືໜ້າກຽດ.

ຫຼັກຖານທີ່ພິຈາລະນາໄດ້ຖືກເກັບກໍາໂດຍນັກວິທະຍາສາດການຄົ້ນຄວ້າເພື່ອສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າການອົດອາຫານຫຼືຂໍ້ຈໍາກັດດ້ານອາຫານປ້ອງກັນ, ຫຼືຢ່າງຫນ້ອຍຈໍາກັດ, ເຫດການແລະການເຕີບໃຫຍ່ຂອງມະເຮັງ. ໃນລະຫວ່າງສົງຄາມໂລກຄັ້ງທີ 1 ພາຍໃຕ້ການແບ່ງສ່ວນອາຫານທີ່ຮຸນແຮງໃນເວລານັ້ນມີຜົນບັງຄັບໃຊ້ໃນປະເທດເດນມາກ, ຣັດເຊຍ, ເຢຍລະມັນແລະອອສເຕີຍ, ການເສຍຊີວິດຍ້ອນໂຣກມະເຮັງແມ່ນຫນ້ອຍກວ່າຫຼັງຈາກການໃຫ້ອາຫານຖືກຍົກເລີກໃນຕອນທ້າຍຂອງສົງຄາມ. ໃນຄວາມຄິດເຫັນຂອງ Hindhede (1925) overfeeding ໄດ້ປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນການເພີ່ມຂຶ້ນຕົ້ນມາໃນກໍລະນີຂອງການເສຍຊີວິດ.

Cowdry ອ້າງເຖິງຕົວຢ່າງຈາກການທົດລອງທີ່ດໍາເນີນກ່ຽວກັບສັດ: "ສິນເຊື່ອແມ່ນມອບໃຫ້ Moreschi (1909) ໂດຍ McCay (1947) ສໍາລັບການຂະຫຍາຍການເຮັດວຽກຂອງນັກສືບສວນຂອງອັງກິດກ່ອນຫນ້ານີ້ທີ່ມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າການຈໍາກັດອາຫານປ້ອງກັນ, ຫຼືຊ້າລົງ, ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເນື້ອງອກໃນສັດ.
Sarcomas ທີ່ຖືກຖ່າຍທອດໂດຍ Moreschi ເຂົ້າໄປໃນຫນູໄດ້ຮັບອັດຕາສ່ວນຫຍາບຄາຍກັບປະລິມານອາຫານທີ່ສະຫນອງ. ໜູທີ່ຢູ່ໃນອາຫານທີ່ຖືກຈໍາກັດອາຍຸຍືນກວ່າ ແລະ ການຖ່າຍທອດເນື້ອງອກເຂົ້າໄປໃນພວກມັນແມ່ນຍາກກວ່າໃຫ້ໜູທີ່ກິນເຕັມທີ່.

"McCay ແລະສະມະຊິກຂອງລາວໄດ້ສຶກສາຢ່າງໂດດເດັ່ນ
ຫນູ retarded ໂດຍ ການ ຫຼຸດ ຜ່ອນ ພະ ລັງ ງານ ຂອງ ອາ ຫານ ທີ່ ພຽງ ພໍ ສໍາ ລັບ ການ ບໍາ ລຸງ ຮັກ ສາ , ແຕ່ ບໍ່ ພຽງ ພໍ ສໍາ ລັບ ການ ຂະ ຫຍາຍ ຕົວ . ດັ່ງນັ້ນ, ກຸ່ມຫນຶ່ງໄດ້ຖືກຈັດຂຶ້ນ

ໄວຫນຸ່ມເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 700 ມື້ແລະອີກອັນຫນຶ່ງທີ່ເກີນ 900 ມື້ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ເຕີບໂຕເຖິງການເຕີບໂຕເຕັມທີ່, ເຖິງແມ່ນວ່າຄວາມຈິງທີ່ວ່າໄລຍະເວລາສະເລ່ຍຂອງຫນູປະເພດນີ້ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂປົກກະຕິແມ່ນປະມານ 600 ມື້. ເມື່ອໄດ້ຮັບແຄລໍລີພຽງພໍ ໜູທີ່ອ່ອນເພຍຈະແກ່ຍາວໄປ ແລະ ອາດຈະມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ເຖິງ 1,400 ວັນ ຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ - ຫຼາຍກວ່າສອງເທົ່າຂອງຊີວິດປົກກະຕິຂອງພວກມັນ" (ໜ້າ 394-395). ອີກເທື່ອໜຶ່ງ, ອີງຕາມການ McCay, Sperling and Barnes (1943) "ການພັດທະນາຂອງເນື້ອງອກ. ໝູທີ່ຍັງຊັກຊ້າໃນການເຕີບໂຕນັ້ນບໍ່ມີເຫດຜົນເລີຍ" (ໜ້າ 396) ຖ້າໝູເຫຼົ່ານັ້ນຖືກລ້ຽງໃນອາຫານທີ່ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ມີອາຫານດິບເທົ່ານັ້ນ.

ການທົດລອງເພີ່ມເຕີມສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ 150 ກໍລະນີຂອງເນື້ອງອກທີ່ພັດທະນາໃນບັນດາຫນູ 198 ໂຕທີ່ກິນ "ອາຫານປົກກະຕິ", ຕໍ່ກັບເນື້ອງອກພຽງແຕ່ 38 ໂຕໃນຈໍານວນໝູ 200 ໂຕ - ສັດທີ່ຂາດບາງສ່ວນຂອງອາຫານທີ່ເອີ້ນວ່າປົກກະຕິ. ອາ ຫານ ທີ່ ແຜ່ ຂະ ຫຍາຍ ການ ຂ້າ ruthless ດັ່ງ ກ່າວ ແລະ ຫຼຸດ ໄລ ຍະ ເວ ລາ ຂອງ ຊີ ວິດ ຫຼາຍ ຄັ້ງ?

ຄວາມພະຍາຍາມໄດ້ຖືກດໍາເນີນໃນເວລາຕ່າງໆເພື່ອອະທິບາຍຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງນ້ໍາຫນັກຕົວແລະການຕາຍຂອງມະເຮັງໂດຍການອ້າງອີງສະຖິຕິການປະກັນໄພຊີວິດ. ໃນປີ 1913, ຄະນະກໍາມະການຮ່ວມຂອງສະມາຄົມຜູ້ອໍານວຍການທາງການແພດປະກັນຊີວິດແລະສະມາຄົມນັກວິທະຍາສາດຂອງອາເມລິກາໄດ້ຈັດການກັບນະໂຍບາຍ 774,672 ທີ່ຊື້ໂດຍຜູ້ຊາຍອາຍຸ 20-62 ປີ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ມັນເຫັນໄດ້ວ່າສໍາລັບຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດປະກັນໄພໃນອາຍຸ 30-44 ປີ, ອັດຕາການຕາຍຈາກມະເຮັງແມ່ນສໍາລັບນ້ໍາຫນັກເກີນ 37, ສໍາລັບນ້ໍາຫນັກມາດຕະຖານ 32 ແລະສໍາລັບ underweighs 24, ຄິດໄລ່ເປັນ 100,000. ສໍາລັບກຸ່ມທີ່ມີອາຍຸ 45 ປີຂຶ້ນໄປ, ໄດ້

ອັດຕາທີ່ສອດຄ້ອງກັນແມ່ນ 156, 144 ແລະ 120, ຕາມລໍາດັບ. ອີງຕາມການບັນທຶກຂອງບໍລິສັດປະກັນໄພຊີວິດ Union Central, ການວິເຄາະໃນປີ 1932, ດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນອັດຕາການຕາຍຂອງມະເຮັງ, ເລີ່ມຈາກ 25 ສ່ວນຮ້ອຍຫຼືຫຼາຍກວ່ານ້ໍາຫນັກເກີນ 50 ເປີເຊັນ: 143, 138, 121, 111, 114 ແລະ 95. ຕົວເລກຂອງ 111 ຫມາຍເຖິງນ້ໍາຫນັກ "ປົກກະຕິ". ບໍ່ດົນມານີ້, ອີງຕາມການປະກາດສະຖິຕິຂອງບໍລິສັດປະກັນໄພຊີວິດ Metropolitan (1951), ການເສຍຊີວິດຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ມີນ້ໍາຫນັກເກີນຈາກພະຍາດ cardiovascular-renal.

ແມ່ນເຄິ່ງຫນຶ່ງເທົ່າກັບມາດຕະຖານອີກເທື່ອຫນຶ່ງແລະວ່າຈາກພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນປະມານສີ່ເທົ່າຂອງມາດຕະຖານ. ນີ້ແມ່ນຄວາມໄດ້ຮັບທີ່ຄົນປອມມອບໃຫ້ແກ່ມະນຸດ.

ໃນລະຫວ່າງປີ 1900 ແລະ 1950 ອັດຕາການຕາຍຂອງພະຍາດ cardiovascular ແລະມະເຮັງໃນສະຫະລັດອາເມລິກາເພີ່ມຂຶ້ນເປັນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້. ພາຍໃນ 50 ປີ, ອັດຕາການຕາຍຂອງມະເຮັງໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນຈາກ 64 ເປັນ 139.6 ຕໍ່ 100,000 ປະຊາກອນ, ໃນຂະນະທີ່ສໍາລັບພະຍາດ cardiovascular ໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນຈາກ 244 ເປັນ 478.1. ໂດຍລວມແລ້ວ, ໃນປີ 1950 ຈາກການເສຍຊີວິດ 803.9 ຄົນຕໍ່ 100,000 ປະຊາກອນຈາກສິບສາເຫດຕົ້ນຕໍ, ພະຍາດ cardiovascular ແລະມະເຮັງກວມເອົາ 617.7. ຕົວເລກທີ່ ສໍາ ຄັນກວ່ານັ້ນແມ່ນຕົວເລກທີ່ ສໍາ ຄັນທີ່ສຸດ, ໂດຍອ້າງອີງໃສ່ປີ 1964. ອັດຕາການຕາຍຂອງໂຣກມະເລັງໄດ້ກ້າວໄປສູ່ 151,3, ໃນຂະນະທີ່ພະຍາດ cardiovascular ໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນເປັນ 508,6, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຕົວເລກລວມກັນແມ່ນ 659,9 ຈາກຈໍານວນທັງຫມົດ 939,7 ຈາກທັງຫມົດ. ສາເຫດ. ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຜົນໄດ້ຮັບທີ່ຫນ້າປະຫລາດໃຈຂອງ "ຄວາມກ້າວຫນ້າ" ຂອງຢາ; ຜົນໄດ້ຮັບທີ່ຫນ້າຕົກໃຈຂອງຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງທ່ານຫມໍ, ໂຮງຫມໍແລະຢາ; ຜະລິດຕະພັນທີ່ບໍ່ສາມາດຫຼີກລ່ຽງໄດ້ຂອງ "ການຫລອມແລະເຮັດຄວາມສະອາດ" ຂອງອາຫານ. ຄົນເຮົາອາດຈະຈິນຕະນາການສະພາບຂອງສະຖານະການຖ້າຫາກວ່າ "ຄວາມຄືບຫນ້າ" ໃນປະຈຸບັນສືບຕໍ່ຕໍ່ໄປອີກ 50 ປີ.

ອີງຕາມການສະຖິຕິທາງການຂອງສະຫະລັດອາເມລິກາສໍາລັບປີ 1964, ພຽງແຕ່ 1.4 ສ່ວນຮ້ອຍຂອງຈໍານວນຂອງການເສຍຊີວິດທັງຫມົດແມ່ນ "ອາການ, senility ແລະສະພາບການເຈັບປ່ວຍ". ຢູ່ໃນປະເພດນີ້ senility ແມ່ນການຄາດເດົາພຽງແຕ່, ແນ່ນອນ, ເພາະວ່າໃນບັນດາຜູ້ທີ່ບໍລິໂພກອາຫານປຸງແຕ່ງບໍ່ມີໃຜເຖິງອາຍຸສູງສຸດ. ໃນຂະນະທີ່ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂພົນລະເຮືອນແທ້ໆ! ກີດຂວາງອຸບັດຕິເຫດແລະອຸບັດເຫດ, ມະນຸດທັງປວງຈະຕາຍດ້ວຍອາຍຸທີ່ກ້າວຫນ້າ.

ໃນບັນດາສັດປ່າໃນທໍາມະຊາດ, ການປະກົດຕົວຂອງມະເຮັງແມ່ນບໍ່ຮູ້ຈັກ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຫຼັງຈາກລີງທີ່ຖືກຈັບເປັນອາຫານທີ່ເສື່ອມສະພາບເປັນເວລາດົນນານ, ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມັນສາມາດສັງເກດເຫັນຫນຶ່ງຫຼືສອງເນື້ອງອກທີ່ຄ້າຍຄືກັບມະເຮັງ. Cowdry ກ່າວວ່າ "ສິ່ງມີຊີວິດໃນກຸ່ມໃຫຍ່ອັນດຽວທີ່ມີຫຼັກຖານຂອງການເກີດມະເຮັງເປັນບາງຄັ້ງຄາວແມ່ນບໍ່ຢູ່ໃນຄວາມເລິກຂອງມະຫາສະໝຸດ" (ໜ້າ.

196). ນີ້ແມ່ນຍ້ອນວ່າມືທໍາລາຍຂອງມະນຸດບໍ່ມີ

ບັນລຸພວກເຂົາ. ພູມຕ້ານທານຂອງພວກເຂົາແມ່ນມີຄວາມໂດດເດັ່ນຫຼາຍໃນທັດສະນະຂອງຄວາມຈິງທີ່ວ່າໂລກຂອງພວກເຂົາໃຫຍ່ກວ່າພວກເຮົາ, ທັງຢູ່ໃນພື້ນທີ່ແລະປະຊາກອນ.

ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາເວົ້າ, ໃນລະຫວ່າງການຄົ້ນຄ້ວາຂອງພວກເຂົາ, ນັກວິທະຍາສາດມາປະເຊີນຫນ້າກັບສາເຫດພື້ນຖານຂອງມະເຮັງ, ພວກເຂົາເບິ່ງພວກເຂົາແລະຍືນຍັນ, ແລະພວກເຂົາຜ່ານພວກເຂົາດ້ວຍຄວາມບໍ່ສົນໃຈຢ່າງສົມບູນ, ຄືກັບວ່າການຄົ້ນຫາຂອງພວກເຂົາແມ່ນສິ່ງອື່ນ. "ຄວາມຄິດທີ່ວ່າສ່ວນປະກອບຂອງອາຫານບາງອັນທີ່ກິນໃນປະລິມານຫຼາຍເກີນໄປ, ຫຼືໂດຍການບໍ່ມີຂອງພວກມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມະເຮັງໃນຜູ້ຊາຍ, ແມ່ນມາຈາກແຫຼ່ງອື່ນ.

ການທົດລອງການປຽນແປງອາຫານຂອງສັດອາດຈະເຮັດໃຫ້ທັງຫມົດ
ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງການປະກົດຕົວ ຫຼືບໍ່ມີມະເຮັງ" (ໜ້າ 220).

ເຂົາເຈົ້າຮັບຮູ້ໂດຍກົງເຖິງຜົນກະທົບຂອງອາຫານທໍາມະຊາດ.
Cowdry ແມ່ນຂ້ອນຂ້າງຈະແຈ້ງກ່ຽວກັບຈຸດນີ້: "ໃນທີ່ສຸດຄວາມຈິງແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຈະປະກົດວ່າມີຄວາມລໍາບາກຫນ້ອຍຕໍ່ການພັດທະນາເນື້ອງອກໃນສັດບາງຊະນິດເມື່ອພວກເຂົາໄດ້ຮັບອາຫານທໍາມະຊາດຫຼາຍກວ່າເວລາທີ່ພວກມັນໄດ້ຮັບອາຫານທີ່ບໍລິສຸດສູງ. Silverstone, Solomon ແລະ Tannenbaum (1952) ສັງເກດເຫັນວ່າ hepatomas ທີ່ອ່ອນໂຍນຫນ້ອຍທີ່ພັດທະນາຢູ່ໃນຫນູ DBA ເພດຊາຍໃນອາຫານຂອງ Purina Laboratory Chow ປະກອບດ້ວຍອາຫານທໍາມະຊາດຫຼາຍກວ່າອາຫານອື່ນໆທີ່ປະກອບດ້ວຍສ່ວນປະກອບເຄິ່ງບໍລິສຸດ, ຕົ້ນຕໍແມ່ນ casein, cornstarch, ນ້ໍາມັນຝ້າຍ hydrogenated ບາງສ່ວນ, ວິຕາມິນສັງເຄາະແລະ a. ປະສົມຂອງເກືອ, ນອກຈາກນັ້ນ, ອາຫານເຄິ່ງບໍລິສຸດທີ່ໃຫ້ຫນູຊາຍ C3H ເສີມຂະຫຍາຍການພັດທະນາຂອງ hepatomas benign. ແຮ່ທາດໃນອາຫານ, ຜູ້ຂຽນມີຄວາມລະມັດລະວັງທີ່ຈະຊີ້ໃຫ້ເຫັນວ່າຫນຶ່ງບໍ່ຄວນສົມມຸດວ່າເນື້ອງອກຊະນິດອື່ນຕອບສະຫນອງແຕກຕ່າງກັນ" (pp. 403-404).

"Engel ແລະ Copeland (1952) ພົບວ່າການທົດລູກ AES ແລະ Sprague Dawley ຫນູທີ່ປ້ອນອາຫານທໍາມະຊາດ (ອາຫານຫຼັກຊັບ) ໄດ້ພັດທະນາ tumors mammary ຫນ້ອຍລົງໂດຍ induced ໂດຍ carcinogen, 2- acetylaminoflurene, ກ່ວາອາຫານ semipurified ເຫຼົ່ານັ້ນ. ຄວາມແຕກຕ່າງແມ່ນຫຼາຍ" (ຫນ້າ 404).).

ຜູ້ອ່ານບໍ່ຕ້ອງສົງໃສວ່າອາຫານປະເພດໃດທີ່ພວກມັນໃຫ້ຫນູທົດລອງ: ວັດສະດຸທີ່ມີຄວາມບໍລິສຸດສູງ ເຊັ່ນ casein, ແປ້ງ, ນ້ໍາ ມັນເມັດຝ້າຍ, ວິຕາມິນສັງເຄາະແລະເກືອ. ການປະສົມຂອງສານເຫຼົ່ານີ້ຖືກຕັ້ງຊື່ ຜິດວ່າ "ອາຫານປົກກະຕິ" ໂດຍນັກວິທະຍາສາດຄົ້ນຄ້ວາ. ເຂົາເຈົ້າເກັບໜູທີ່ປອດພະຍາດມະເຮັງ 100 ເປີເຊັນຈາກທົ່ງນາ ແລະ ກັກຂັງໄວ້ໃນຄອກ, ປະຕິບັດຕໍ່ສັດທີ່ທຸກຍາກຄືເດັກນ້ອຍ "ອ່ອນໂຍນ", ລ້ຽງ ພວກມັນດ້ວຍກັນ, ລ້ຽງພວກມັນດ້ວຍ "ອາຫານປົກກະຕິ" ແລະ ຕໍ່ມາສອງສາມລຸ້ນຄົນກໍ່ປ່ຽນພວກມັນເປັນ ສິ່ງ. ພວກມັນເອີ້ນວ່າ "ໜູສາຍພັນທີ່ບໍລິສຸດ".

ອີງຕາມພວກເຂົາ, ເຫຼົ່ານີ້ "ສາຍພັນຂອງຫນູ" ແມ່ນຢູ່ໃນສະພາບ pathologic ພິເສດ, ເຊິ່ງເຖິງ 80 ສ່ວນຮ້ອຍຂອງບາງສາຍພັນແມ່ນມີຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ກັບ tumors "spontaneous" ຂອງ "ສາເຫດທີ່ບໍ່ຮູ້ຈັກ". ຜູ້ກິນທີ່ປຸງແລ້ວທັງໝົດຢູ່ໃນສະພາບທີ່ເປັນພະຍາດທາງພະຍາດ.

ຕອນນີ້ໃຫ້ພວກເຮົາເບິ່ງວ່ານັກວິທະຍາສາດສາມາດແຕ້ມສິ່ງທີ່ເປັນປະໂຫຍດໄດ້ ບົດສະຫຼຸບຈາກຫຼັກຖານທີ່ໂດດເດັ່ນຂ້າງເທິງ. ຄໍາຕອບແມ່ນຫນ້າເສຍດາຍໃນແງ່ລົບ. ແທ້ຈິງ ແລ້ວ, Cowdry ແມ່ນເຈັບປວດຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງທີ່ຈະປະຕິເສດຂໍ້ມູນທີ່ມີຄຸນຄ່າທີ່ສຸດ, ຢ້ານວ່າຜູ້ອ່ານຂອງລາວຈະ ໂງ່ພຽງພໍທີ່ຈະຄິດທີ່ຈະປະຖິ້ມອາຫານແລະເຄື່ອງດື່ມທີ່ນັບບໍ່ຖ້ວນ, ເຊິ່ງໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຖືວ່າເປັນຄວາມເຫມາະສົມ ຂອງອາລະຍະທໍາ. ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ລາວເວົ້າ: "ຄວາມລະມັດລະວັງແມ່ນມີຄວາມຈໍາເປັນໃນການອ່ານຂໍ້ມູນການຜະລິດ ມະເຮັງຂອງມະນຸດກ່ຽວກັບສັດໂດຍສະເພາະທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາຫານ. ລວບລວມມາຈາກຫຼາຍສ່ວນຂອງໂລກ, ໃນຂະນະທີ່ສັດໄດ້ຖືກປັບໃຫ້ເປັນອາຫານທີ່ເປັນເອກະພາບແລະງ່າຍດາຍຂອງຫ້ອງຖິ່ນ" (ຫນ້າ 220). ໃຫ້ ຜູ້ອ່ານຕັດສິນດ້ວຍຕົນເອງໃນຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດອັນໃຫຍ່ຫຼວງຂອງຜູ້ຂຽນ.

"ໄດ້ຮັບຄວາມອ່ອນໄຫວທາງດ້ານເຊື້ອຕະກຸນທີ່ມີລັກສະນະທຽມກັບມະເຮັງຢູ່ໃນຝູງຫນູທີ່ ໂດດດ່ຽວ, ຮັກສາແລະປົກປ້ອງ, ມີສາຍພັນທີ່ໃກ້ຊິດ, ມະເຮັງແມ່ນຜະລິດຢູ່ໃນພວກມັນໄດ້ແນວໃດ?" ຖາມຄາວ ດຣີ (ໜ້າ 350), ໂດຍບໍ່ສາມາດຊອກຫາຄໍາຕອບຂອງຄໍາຖາມໄດ້.

"ການຮັບຮູ້ເຖິງຄວາມອ່ອນໄຫວທາງດ້ານການສືບພັນສະເພາະຂອງອະໄວຍະວະທີ່ແຂງແຮງໃນບາງສາຍ ພັນຂອງໜູໄດ້ຊີ້ໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມບໍ່ຮູ້ຂອງພວກເຮົາກ່ຽວກັບທໍາມະຊາດຂອງສານກໍ່ມະເຮັງທີ່ຈຸລັງມີຄວາມອ່ອນ ໄຫວ. ໜູເຫຼົ່ານີ້ນໍາໄປສູ່ການມີທີ່ພັກອາໄສຫຼາຍຢູ່ໃນກະຕ່າ. ປົກກະຕິແລ້ວພວກມັນຖືກເກັບໄວ້ໃນເຄື່ອງ ປັບອາກາດ.

ຫ້ອງແລະອາຫານຂອງພວກເຂົາແມ່ນຄົງທີ່ຢ່າງໂດດເດັ່ນ. ພວກມັນບໍ່ໄດ້ສໍາຜັດກັບສານກໍ່ມະເລັງທາງກາຍ ຫຼື ທາງເຄມີ ຫຼືທາງຊີວະພາບໃດໆ" (ໜ້າ 349-
350). Cowdry ໂດຍເຈດຕະນາປິດຕາຂອງລາວຕໍ່ກັບຄວາມຈິງທີ່ວ່າສານ carcinogens ທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ເຄມີແລະຊີວະພາບທີ່ແທ້ຈິງແມ່ນເງື່ອນໄຂທີ່ລາວເອງໄດ້ສ້າງສໍາລັບຫນູທີ່ທຸກຍາກເຫຼົ່ານັ້ນ. ເຫຼົ່ານີ້ລວມມີການເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາຂາດສະພາບແວດລ້ອມທໍາມະຊາດແລະການບໍາລຸງລ້ຽງ, ແຍກແລະປິດມັນຢູ່ໃນກະໂຖງທີ່ງຽບສະຫງົບ, ທີ່ພັກອາໄສ, ເບິ່ງແຍງແລະປົກປ້ອງພວກມັນ, ປັບປຸງພັນດ້ວຍທຽມ, ໃຫ້ພວກເຂົາຢູ່ໃນຫ້ອງທີ່ມີເຄື່ອງປັບອາກາດແລະລ້ຽງພວກມັນດ້ວຍ casein, cornstarch, ນ້ໍາມັນຝ້າຍ, ວິຕາມິນສັງເຄາະ ແລະເກືອ.

ຢູ່ບ່ອນອື່ນ, Cowdry ນໍາເອົາຂໍ້ມູນການທົດລອງສອງຕາຕະລາງເພື່ອສະແດງໃຫ້ເຫັນການປ່ຽນແປງໃນການພັດທະນາມະເຮັງໂດຍການປ່ຽນແປງໃນ (a) ທາດໂປຼຕີນຈາກອາຫານແລະອາຊິດ amino ທີ່ຈໍາເປັນແລະ (b) ອາຫານວິຕາມິນ B. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ລາວໃຫ້ຄໍາເຫັນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້: "ວິຕາມິນແລະອາຊິດ amino ທີ່ຈໍາເປັນສາມາດດັດແປງການຜະລິດມະເຮັງ ... ເພື່ອອະທິບາຍການຄົ້ນພົບເຫຼົ່ານີ້ແລະການຄົ້ນພົບອື່ນໆແມ່ນຍາກ, ມັນບໍ່ຄວນຄິດວ່າສານອາຫານໂດຍສະເພາະໃນການຂາດຫຼືເກີນຈະປະຕິບັດໂດຍກົງຕໍ່ເນື້ອເຍື່ອໃນນັ້ນ. ການປ່ຽນແປງຂອງ neoplastic ເກີດຂື້ນ" (ຫນ້າ 401). ນີ້ແມ່ນການປະຕິເສດຢ່າງຈະແຈ້ງຂອງຂໍ້ມູນທີ່ມີຢູ່. ມັນເທົ່າກັບການເວົ້າວ່າການດໍາເນີນການທີ່ຫນ້າພໍໃຈຫຼືບໍ່ພໍໃຈຂອງໂຮງງານຈະຕ້ອງບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການປະສົມກົມກຽວຫຼືຄວາມບໍ່ສອດຄ່ອງຂອງວັດຖຸດິບທີ່ສະຫນອງໃຫ້ແກ່ມັນ.

Cowdry ຂຽນວ່າ "ມັນຈະເປັນການກ່ອນໄວອັນຄວນທີ່ຈະ concoction ບາງອາຫານປ້ອງກັນມະເຮັງສໍາລັບຜູ້ຊາຍກ່ຽວກັບການຄົ້ນພົບເຫຼົ່ານີ້, ດັ່ງທີ່ Greenstein (1947) ໄດ້ເຕືອນຢ່າງຖືກຕ້ອງ," ຂຽນ Cowdry ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນກ່າວຕື່ມວ່າ: "ສໍາລັບສິ່ງຫນຶ່ງ, ໄລຍະເວລາຊີວິດຂອງມະນຸດແມ່ນຍາວຫຼາຍກ່ວາສິ່ງເຫຼົ່ານີ້. ສັດທົດລອງທີ່ຍຶດຫມັ້ນກັບອາຫານສົມມຸດຕິຖານດັ່ງກ່າວຈະບໍ່ເປັນໄປໄດ້ໃນໄລຍະຫຼາຍປີ, ໃນບາງກໍລະນີເຖິງເກືອບຫນຶ່ງສ່ວນສີ່ຂອງສະຕະວັດ, ຂອງໄລຍະເວລາຂອງ latency ໃນ carcinogenesis" (ຫນ້າ 401).

ແນວໃດກໍ່ຕາມ, "ການສືບຕໍ່ການໃຫ້ອາຫານໃນສັດຢ່າງຍາວນານຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນການເກີດຂອງເນື້ອງອກ spontaneous ຫຼາຍຊະນິດ" (ໜ້າ 429).

"ຂໍ້ມູນທີ່ມີຢູ່ໃນສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບການເກີດຂອງ tumors ແລະບໍ່ແມ່ນອັດຕາການເຕີບໂຕຂອງພວກເຂົາຫຼັງຈາກທີ່ພວກເຂົາໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນ. ບາງກໍລະນີໃນ

ເຊິ່ງການຂະຫຍາຍຕົວໄດ້ຖືກດັດແປງໂດຍປັດໃຈດ້ານອາຫານແມ່ນຫຼັກຖານທີ່ບໍ່ພຽງພໍທີ່ຈະອີງໃສ່ມາດຕະການປິ່ນປົວໃດໆໃນສະຖານະການຂອງພວກເຮົາໃນປະຈຸບັນ" (ຫນ້າ 402). ພຽງ ແຕ່ ໃນ ບັນ ຫາ ຂອງ ການ ຊອກ ຫາ ມາດ ຕະ ການ ປິ່ນ ປົວ ສໍາ ລັບ ການ ປິ່ນ ປົວ ຂອງ ມະ ເຮັງ ແລະ ວ່າ ບໍ່ ໄດ້ ໂດຍ ຜ່ານ ການ ແກ້ ໄຂ ຂອງ ນິ ສັຍ ໂພ ຊະ ນາ ການ ຂອງ ພວກ ເຮົາ, ແຕ່ ວ່າ ໂດຍ ຜ່ານ ອົງ ການ ຂອງ ຢາ ເມັດ fanciful ບາງ ຫຼື ອື່ນໆ.

ເປັນທີ່ໜ້າສົນໃຈທີ່ຈະຮູ້ວ່າເມື່ອໃດ ແລະຢູ່ໃສ ໃນທີ່ສຸດນັກວິທະຍາສາດຈະຮັບຮູ້ສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງຂອງມະເຮັງ. ມາຮອດປະຈຸ, ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຄົ້ນພົບບາງ 400 "ສານກໍ່ມະເຮັງ", ເຊິ່ງ Cowdry ເວົ້າວ່າ: "ໃນອາດຈະເປັນຫນ້ອຍກ່ວາຫນຶ່ງເປີເຊັນຂອງມະເຮັງທີ່ແພດປະເຊີນຫນ້າແມ່ນສານກໍ່ມະເຮັງ, ຫຼືປະສົມປະສານຂອງ carcinogens, ກວດພົບ" (ຫນ້າ 390).

ຕໍ່ກັບເລື່ອງນີ້, ພວກເຮົາໄດ້ເຫັນແລ້ວວ່າອາຫານ "ປົກກະຕິ" (ຜິດທໍາມະຊາດ) ສົ່ງເສີມເນື້ອງອກຢູ່ໃນ 80 ໃນ 100 ຫນູທີ່ບໍ່ມີມະເຮັງໃນກໍລະນີຫນຶ່ງແລະ 150 ໃນ 198 ໃນກໍລະນີອື່ນ. ອັດຕາສ່ວນຂອງມັນ ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຂັດຂວາງຄວາມຖີ່ຂອງມະເຮັງລະຫວ່າງປະເທດທັງຫມົດແລະການທົດແທນຂອງມັນໂດຍໂພຊະນາການທໍາມະຊາດມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະປ້ອງກັນການພັດທະນາຂອງມະເຮັງທັງຫມົດ. ເວລາຂອງລາວຢູ່ໃນການສືບສວນທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຂອງສານກໍ່ມະເຮັງອື່ນໆ, ແທນທີ່ຈະ, ລາວບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະວາງສາເຫດດຽວຂອງມະເຮັງ, ໂພຊະນາການທີ່ຜິດພາດ, ໃນບັນດາປັດໃຈທີ່ເປັນມະເຮັງອື່ນໆຂອງລາວ.

ລາວຂຽນ (ໜ້າ 43).

"ມັນເກືອບຈະບໍ່ເວົ້າວ່າ Aristotle, ຫຼື Darwin, ຖ້າລາວ ໄດ້ຢູ່ກັບພວກເຮົາໃນມື້ນີ້, ອາດຈະສາມາດລວມເອົາຂໍ້ເທັດຈິງທັງຫມົດດັ່ງທີ່ພວກເຮົາຮູ້ພວກມັນກ່ຽວກັບຈຸລັງມະເຮັງແລະສະຫນອງຄໍາອະທິບາຍກ່ຽວກັບພຶດຕິກໍາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຂອງພວກເຂົາ. ບາງທີໃນຊຸມປີຕໍ່ໄປນີ້ຈະເຮັດໄດ້ ແລະພວກເຮົາຈະສົງໃສວ່າເປັນຫຍັງພວກເຮົາຍັງຕາບອດສໍາລັບການດົນນານ. ໃນເວລານີ້, ພວກເຮົາຢຸດເຊົາການຮຽນຮູ້ເລັກນ້ອຍຢູ່ທີ່ນີ້ແລະບ່ອນນັ້ນ." ແຕ່ຂ້ອຍຂໍຊີ້ແຈງວ່າ Aristotle ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງຢູ່ທີ່ນີ້, ຫຼື Darwin. ມັນພຽງພໍສໍາລັບ Cowdry ທີ່ຈະອອກຈາກຫ້ອງທົດລອງຂອງລາວແລະ, ລືມທີ່ມີຢູ່ແລ້ວຂອງຕົນສໍາລັບປັດຈຸບັນ, ເພື່ອຊີ້ນໍາຕາຂອງຕົນໄປສູ່ການ

ດາວ, ດວງຕາເວັນ, ເດືອນ, ຕົ້ນໄມ້ແລະດອກໄມ້, ເພື່ອເຂົ້າໄປໃນຄວາມລຶກລັບຂອງພວກມັນແລະຮັບຮູ້ເຖິງ ຄວາມເປັນປົກກະຕິທີ່ຊັດເຈນຂອງໂລກທັງຫມົດ. ນັກວິທະຍາສາດຄົນໃດສາມາດທໍາລາຍໂລກນັ້ນ ແລະສ້າງ ໂລກຂອງຕົນເອງແທນໄດ້ບໍ? ວິທະຍາສາດທໍາລາຍສິ່ງທີ່ມີຊີວິດ, ໂລກທີ່ເຄື່ອນຍ້າຍແລະປະຈຸບັນຂອງ ມະນຸດກັບໂລກຂອງການກໍ່ສ້າງຂອງຕົນເອງ, ດ້ວຍເຂົ້າຈີ່, ອາຊິດ amino, ວິຕາມິນປອມແລະເກືອສັງເຄາະຂອງ ພວກເຂົາ. ເປັນທີ່ໜ້າສົນໃຈທີ່ຈະຮູ້ວ່າຫຼັງຈາກອ່ານສາຍເຫຼົ່ານີ້ແລ້ວ, ນັກວິທະຍາສາດຍັງຈະເອົາ ຄວາມຮູ້ຂອງຕົນເອງໄວ້ເໜືອສະຕິປັນຍາຂອງທໍາມະຊາດຂອງໂລກຫຼືບໍ່.

ເພີ່ມເຕີມໃນ Cowdry ໄດ້ enumerates ຫຼາຍກໍລະນີທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ຂອງການຫາຍຕົວ ຂອງ tumors malignant ແລະສຸດທ້າຍໄດ້ສະຫຼຸບດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ (ຫນ້າ 545):

"1. ມະເຮັງຂັ້ນຕົ້ນບາງຊະນິດມີຂະໜາດນ້ອຍຫຼາຍເປັນບາງຄັ້ງຄາວ ຕົວເລກຢູ່ໃນເຕົ້ານົມ, prostate ແລະ uterus. ຈໍານວນຫຼາຍເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ໄດ້ພັດທະນາ, ຍັງຄົງຄ້າງສໍາ ລັບປີຫຼື spontaneously regress ຢ່າງສົມບູນ.

"2. ການປ່ຽນແປງ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຊົ່ວຄາວ, ໃນຂະຫນາດຂອງມະເຮັງທີ່ມີການພັດທະນາດີແມ່ນບໍ່ ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ, ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະເກີດຂື້ນໂດຍການປະຕິບັດງານຂອງປັດໃຈຈໍານວນຫຼາຍທີ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ ປະລິມານຂອງຈຸລັງ malignant ແລະ stroma.

"3. ການປ່ຽນແປງທີ່ບໍ່ສາມາດອະທິບາຍໄດ້ໃນປະເພດຂອງ tumors malignant ບາງຄັ້ງ ເກີດຂື້ນໂດຍບໍ່ມີເຫດຜົນຊັດເຈນ.

"4. ມີຫຼາຍຕົວຢ່າງກ່ຽວກັບບັນທຶກການຫາຍຕົວຂອງ neuroblastomas ໃນເດັກນ້ອຍ. ໃນບາງສ່ວນຂອງພວກມັນ, ນີ້ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມແຕກຕ່າງ ທີ່ກ້າວຫນ້າຂອງຈຸລັງ malignant ສໍາລັບເຫດຜົນທີ່ບໍ່ຮູ້.

"5. ກໍລະນີທີ່ຢັ້ງຢືນບໍ່ຫຼາຍປານໃດຂອງການຖົດຖອຍທີ່ສົມບູນຂອງມະເຮັງມີ ໄດ້ຖືກອະທິບາຍທີ່ບໍ່ສາມາດກໍານົດໄດ້ກັບການປິ່ນປົວທີ່ໄດ້ຮັບ.
ແນ່ນອນ, ບາງປະເພດຂອງຈຸລັງ malignant ແມ່ນຢູ່ໃນກໍລະນີທີ່ຫາຍາກທີ່ສຸດທີ່ຄວບຄຸມໂດຍກົນໄກ ການ Physiological."

ແມ່ນຫຍັງອາດຈະເປັນສາເຫດຂອງການຖົດຖອຍຂອງເນື້ອງອກ, ຖ້າບໍ່ແມ່ນການປ່ຽນແປງທີ່ໂຊກດີແລະ ບໍ່ສາມາດຮັບຮູ້ໄດ້ໃນນິໄສໂພຊະນາການຂອງຄົນເຈັບ? ສາມາດມີພຽງວິທີດຽວສໍາລັບຜູ້ປະສົບຜົນສໍາເລັດ

ການປິ່ນປົວມະເຮັງ. ເນື່ອງຈາກທໍາອິດຕ້ອງໄດ້ຮັບການຂາດແຄນອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນມັນ
ຕ້ອງໄດ້ຮັບການອຶດຫິວແລະຖືກຂ້າຕາຍໂດຍການຫຼຸດຜ່ອນການໄດ້ຮັບສານອາຫານທໍາມະຊາດໃຫ້ຫນ້ອຍລົງ.
ໃນກໍລະນີທີ່ມີຄວາມຈໍາເປັນ, ຈຸລັງປົກກະຕິ, ເຊັ່ນດຽວກັນ, ອາດຈະຖືກເກັບຮັກສາໄວ້ໃນສະຖານະ
ຂອງຄວາມອຶດຫິວເຖິງສໍາລັບໄລຍະເວລາທີ່ແນ່ນອນ. ຫຼັງຈາກການຫາຍໄປຂອງ tumor ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຢ່າງ
ງ່າຍດາຍໄດ້ຮັບການຟື້ນຟູກັບຄວາມເຂັ້ມແຂງໃນອະດີດຂອງເຂົາເຈົ້າອີກເທື່ອຫນຶ່ງ.

ແຮງງານແລະຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການກະກຽມອາຫານປຸງແຕ່ງແມ່ນ ບໍ່ມີຫຍັງນອກຈາກສິ່ງເສດເຫຼືອ Sheer

ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ເຫັນແລ້ວ, ຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງດໍາລົງຊີວິດຢູ່ໃນອາຫານດິບຢ່າງດຽວ. ອາຫານປຸງແຕ່ງທັງຫ
ມົດແລະເຄື່ອງດື່ມທີ່ບໍລິໂພກໃນໂລກແມ່ນສູນເສຍຈຸດຫມາຍປາຍທາງ.
ເງິນທີ່ໃຊ້ຈ່າຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເສຍໄປໂດຍບໍ່ມີປະໂຫຍດ. ໃນຕອນທໍາອິດຄໍາຖະແຫຼງນີ້ອາດຈະເຫັນວ່າບໍ່ຫນ້າເຊື່ອ, ແຕ່ມັນ
ເປັນຄວາມຈິງທີ່ງ່າຍດາຍ, ຫຼັກຖານສະແດງທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຮັບໂດຍປະສົບການສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍເອງ.

ໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນ, ພວກເຮົາຄິດວ່າພວກເຮົາຄວນຈະມີການເພີ່ມທະວີການ
ການໄດ້ຮັບສານອາຫານດິບໃນອັດຕາສ່ວນດຽວກັນກັບພວກເຮົາຫຼຸດຜ່ອນການບໍລິໂພກອາຫານ
ປຸງແຕ່ງ, ແຕ່ທັນທີທີ່ພວກເຮົາຮັບຮູ້ວ່າພວກເຮົາເຂົ້າໃຈຜິດ. ເຖິງແມ່ນວ່າໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນມີ
ຄວາມຕ້ອງການອາຫານທໍາມະຊາດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເພື່ອຟື້ນຟູການສູນເສຍທີ່ຍັງຄົງຄ້າງໂດຍຮ່າງກາຍແລະຟື້ນຟູ
ອະໄວຍະວະໂດຍການເສີມສ້າງໃຫມ່ຂອງຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ, ຕໍ່ມາຄວາມຕ້ອງການດັ່ງກ່າວຫຼຸດລົງຢ່າງ
ຕໍ່ເນື່ອງ.

ພວກເຮົາກໍຕົກຕະລຶງເຊັ່ນກັນທີ່ອາມາຣິດລູກສາວຂອງພວກເຮົາໄດ້ກິນຈໍານວນໜ້ອຍ. ແມ່ຂອງ
ນາງ, ດ້ວຍຄວາມຢ້ານກົວຂອງການຂາດສານອາຫານ, ເຄີຍບັງຄັບໃຫ້ລາວກິນອາຫານຫຼາຍ, ແຕ່ລູກໄດ້ປະຕິເສດ
ຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ. ຄ່ອຍໆ, ມັນໄດ້ກາຍເປັນທີ່ຊັດເຈນສໍາລັບຂ້ອຍວ່າຫມາກໄມ້ແລະທັນຍາພືດໃນສະພາບດິບແມ່ນສານ
ອາຫານທີ່ເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງຄຸນນະພາບສູງສຸດແລະ, ດ້ວຍເຫດນີ້, ຈໍານວນນ້ອຍໆຂອງພວກມັນຈຶ່ງຕອບສະຫນອງ
ຄວາມຕ້ອງການຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງພວກເຮົາຢ່າງເຕັມສ່ວນ. ນັ້ນແມ່ນເຫດຜົນທີ່ເດັກນ້ອຍທີ່ກິນດິບບໍ່
ຄວນຖືກບັງຄັບໃຫ້ກິນຫຼາຍກວ່າທີ່ລາວຕ້ອງການ. ມັນບໍ່ມີນິທານຫຍັງເລີຍ ເມື່ອເຮົາໄດ້ຍິນເລື່ອງຄົນທີ່
ຍັງມີຊີວິດຢູ່ເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນໃນຕອນທ້າຍວັນ ຫຼື ວອນນັດຕໍ່ນີ້.

ຜູ້ກິນປຸງແຕ່ງອາຫານສາມາດຟື້ນຕົວຂອງຕົນເອງໃນແຜ່ນຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງ, ເພາະວ່າພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີ
ສານອາຫານໃນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ສົມບູນຂອງຄໍາ.

ສັດທີ່ເປັນພືດເປັນພືດໄດ້ບໍລິໂພກຫຍ້າເປັນຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍ, ເພາະວ່າໃນຂອບເຂດຂະຫນາດ ໃຫຍ່ທີ່ຫຍ້າປະກອບດ້ວຍ roughage; ສານອາຫານທີ່ແທ້ຈິງຢູ່ໃນມັນຢູ່ໃນສະພາບກະແຈກກະຈາຍແລະໃນ ປະລິມານທີ່ກະແຈກກະຈາຍຫຼາຍ.

ສັດເຫຼົ່ານັ້ນເຮັດໃຫ້ ລໍາ ໄສ້ ລໍາ ໃສ້ ລໍາ ໄສ້ຫຼາຍຄັ້ງຕໍ່ມື້, ໃນຂະນະທີ່ຜູ້ກິນດິບຮູ້ສຶກວ່າຕ້ອງການ ການເຄື່ອນໄຫວພຽງຄັ້ງດຽວຕໍ່ມື້. ອາການທ້ອງອືດຫຼາຍເກີນໄປ, ການມີໝາກໄມ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ຍ່ອຍໃນອາຈົມ ແລະ ຄວາມຢາກອາຈົມຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ມື້ແມ່ນອາການຂອງການກິນອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ, ເຊິ່ງຜູ້ກິນດິບຕ້ອງຫຼີກລ້ຽງ ຢ່າງແນ່ນອນ. ປະລິມານໝາກໄມ້ທີ່ຂ້ອຍກິນຕາມປົກກະຕິແມ່ນບໍ່ເກີນກວ່າທີ່ຜູ້ກິນທີ່ປຸງແລ້ວທີ່ມັກກິນ. ເພື່ອ ເຮັດສິ່ງນີ້, ຂ້ອຍເພີ່ມສະຫຼັດສາລີ 1 ບ່ວງຕໍ່ມື້, ເຊິ່ງຊ່ວຍປິດຊ່ອງຫວ່າງທາງໂພຊະນາການທີ່ມີຢູ່ໃນຜູ້ກິນ ທີ່ປຸງແຕ່ງທັງຫມົດ, ເນື່ອງຈາກອາຫານທໍາມະຊາດບໍ່ພຽງພໍ. ໃນຄ່າໂດຍສານທີ່ງ່າຍດາຍນີ້, ແນ່ນອນ, ບໍ່ມີຫ້ອງສໍາ ລັບອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມທັງຫມົດທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເອົາໄປໃນເມື່ອກ່ອນ.

ຈະເປັນແນວໃດຖ້າໂລກທັງໝົດຄວນເຂົ້າໃຈຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະຮັບເອົາກົດໝາຍທໍາມະຊາດຂອງ ໂພຊະນາການ? ເຖິງວ່າການຜະລິດໝາກໄມ້ຢູ່ໃນລະດັບປັດຈຸບັນກໍ່ຕາມ, ພາຍຫຼັງທີ່ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນກິນຜັກ ຫຼື ສະຫຼັດສາລີຕໍ່ມື້ ແລະ ຕອບສະໜອງຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການດ້ານໂພຊະນາການຂອງຄົນທົ່ວໂລກໄດ້ຢ່າງເຕັມທີ່, ຍັງມີສ່ວນເກີນຂອງອາຫານສັດທັງໝົດ. ນໍ້າຕານ, ຊາ, ກາເຟ, ໂກໂກ້, ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີແອນກໍຮໍແລະບໍ່ມີ ເຫຼົ້າ, ຢາສູບ, ມາກາຣີນ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບສ່ວນຂອງເມັດພືດແລະເມັດພືດທີ່ບໍລິໂພກໃນມື້ນີ້.

ໃຫ້ພວກເຮົາເບິ່ງສິ່ງທີ່ເກີດຂື້ນ, ຫຼັງຈາກທີ່ທັງຫມົດ, ກັບອາຫານ degenerated ທັງຫມົດນີ້ ທີ່ຖືກບໍລິໂພກໃນໂລກໃນປັດຈຸບັນ. ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ມັນແມ່ນການກໍາຈັດຢູ່ໃນສາມວິທີ.

1.Owing ກັບການຂາດການປະກອບຂອງຈຸລັງພິເສດ, ໄດ້ ຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງແມ່ນພັນທະທີ່ຈະທົນທານຕໍ່ກັບການປະກົດຕົວຂອງຈຸລັງກາຝາກຈໍານວນຫນຶ່ງທີ່ສ້າງຂື້ນ ຈາກອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ເພື່ອຮັກສາອະໄວຍະວະແລະລະບົບຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆ.

2.A ປະລິມານ enormous ຂອງອາຫານ degenerated ແມ່ນບໍລິໂພກໂດຍຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

3. ບໍ່ວ່າຈະເປັນບຸກຄົນມັນປະກອບດ້ວຍຮ່າງກາຍອັນດຽວ ຫຼືເປັນຮ່າງກາຍລວມຂອງທັງສອງ (ດັ່ງທີ່ສະແດງໂດຍຄວາມບາງ ຫຼືຄວາມແຂງແກ່ນ), ສ່ວນທີ່ຊ້ຳຊ້ອນຂອງອາຫານ, ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍໂດຍການຕິດແລະ. ເຊິ່ງເກີນພະລັງງານ assimilative ຂອງຈຸລັງ, ພຽງແຕ່ເຜົາໄຫມ້ອອກໄປແລະອອກຈາກຮ່າງກາຍໂດຍຜ່ານຊ່ອງທາງຕ່າງໆ. ດັ່ງນັ້ນ, ປະລິມານອາຫານທີ່ເສຍໄປແມ່ນປະກອບດ້ວຍອັດຕາສ່ວນອັນໃຫຍ່ຫຼວງຂອງອາຫານທັງໝົດ.

ລັກສະນະທີ່ຫນ້າເສົ້າໃຈທີ່ສຸດຂອງຄໍາຖາມແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່າຈຸລັງພິເສດໃຊ້ພະລັງງານຢ່າງຫຼວງຫຼາຍທີ່ພວກມັນໄດ້ຮັບຈາກທາດອາຫານທໍາມະຊາດເພື່ອທໍາລາຍອາຫານຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ດູດຊຶມເຂົ້າໄປໃນກະແສເລືອດ, ຮັບປະກັນການເຮັດວຽກທີ່ລຽບງ່າຍ. ຂອງອະໄວຍະວະ excretory ແລະຂັບອອກຈາກຮ່າງກາຍຜົນກະທົບອັນຕະລາຍຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງ. ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ, ເຮັດວຽກຢ່າງບໍ່ຢຸດຢັ້ງຕະຫຼອດມື້, ຈຸລັງທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວແມ່ນມີສິດທີ່ຈະພັກຜ່ອນເລັກນ້ອຍ; ແທນ ທີ່ ຈະ, ພວກ ເຂົາ ເຈົ້າ ຈໍາ ເປັນ ທີ່ ຈະ ຖີ້ມ ໃນ ຕຽງ ນອນ ຈົນ ກ ່ ວາ ພັກ ຜ່ອນ ຂອງ ມື້ ເພື່ອ ຂັບ ໄລ່ ອອກ ຈາກ ອົງ ການ ຈັດ ຕັ້ງ ພະ ລັງ ງານ ເພີ່ມ ເຕີມ greedily ນໍາ ສະ ເຫນີ ເຂົ້າ ໄປ ໃນ ຮ່າງ ກາຍ ໂດຍ ຜູ້ ຊາຍ ທີ່ ບໍ່ ຖືກ ຕ້ອງ.

ໃນອະດີດ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບການ gluttony ແລະການຕິດຊີ້ນໃນລະດັບຊຸມສະໄຫມວິ. ດັ່ງນັ້ນ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ທົນທຸກຈາກການນອນໄມ່ຫລັບຕະຫຼອດຊີວິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າ. ຂ້າພະເຈົ້າຈື່ບໍ່ໄດ້ວ່າເຄີຍໄປນອນກ່ອນທ່ຽງຄືນ ຫຼືເຄີຍຕື່ນແຕ່ເຊົ້າເພື່ອເຫັນຕາເວັນຂຶ້ນ. ຂ້າພະເຈົ້າເຄີຍຕື່ນນອນຈົນເຖິງສາມຫຼືສີ່ໂມງເຊົ້າແລະຕື່ນແຕ່ແປດຫຼືເກົ້າດ້ວຍຫົວຫນັກ. ໂຊກດີ, ຫຼັງຈາກກິນດິບແລ້ວ, ການນອນໄມ່ຫລັບຂອງຂ້ອຍຫາຍໄປຫມົດ, ແຕ່ຖ້າຂ້ອຍເຄີຍພະຍາຍາມກິນອາຫານຄ່ໍາໃຫຍ່ໃນຕອນແລງ, ຂ້ອຍຕ້ອງຕື່ນນອນຈົນກ່ວາຕອນເຊົ້າ. ນັບຕັ້ງແຕ່ນາງມີອາຍຸໄດ້ 2 ປີ, Anahit ບໍ່ເຄີຍຕື່ນນອນໃນເວລາກາງຄືນ.

ວິຕາມິນແລະເກືອທີ່ພົບເຫັນຢູ່ໃນອາຫານປຸງແຕ່ງແມ່ນບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ຕາຍ, ບໍ່ສົມດຸນແລະເປັນອັນຕະລາຍ. ອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວແມ່ນບໍ່ມີຫຍັງນອກ ເໜືອ ຈາກວັດສະດຸກໍ່ສ້າງທີ່ແຕກຫັກແລະນໍ້າມັນທີ່ຜິດພາດ; ຈຸລັງທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດທີ່ສ້າງຂື້ນຈາກວັດສະດຸກໍ່ສ້າງດັ່ງກ່າວເປັນພາລະທີ່ບໍ່ຕ້ອງການຕໍ່ຈຸລັງປົກກະຕິ. ຄວາມຮ້ອນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກນ້ໍາມັນເຊື້ອໄຟດັ່ງກ່າວແມ່ນຫຼາຍເກີນໄປແລະເປັນອັນຕະລາຍ, ໃນຂະນະທີ່ພະລັງງານທີ່ຜະລິດຈາກມັນ (ພະລັງງານກະຕຸ້ນ) ແມ່ນ superfluous ແລະບໍ່ມີຄ່າ. ພະລັງງານນີ້ aimlessly puts ເຂົ້າໄປໃນການເຄື່ອນໄຫວ motors ຂອງໂຮງງານຜະລິດນອກຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ; ມັນບັງຄັບໃຫ້ຫົວໃຈເຮັດວຽກຢູ່ໃນອັດຕາປົກກະຕິສອງເທົ່າ; ມັນ

ລົບກວນສ່ວນທີ່ເຫຼືອທີ່ກົນໄກອັນສໍາຄັນຂອງໂຮງງານທັງຫມົດຕ້ອງການ, ເມື່ອຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແທນທີ່ຈະແລະນຸ່ງເສື້ອອອກໃນ vain. ການນອນໄມ່ຫລັບແມ່ນຕົວຢ່າງຫນຶ່ງຂອງຜົນກະທົບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຂອງມັນ.

ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນເມື່ອແພດທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄໍາແນະນໍາພັດທະນາວິທີການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມອ້ວນ? ພວກເຂົາເຈົ້າວາງແຜນການຈໍາກັດຕະຫຼອດການໃນການໄດ້ຮັບອາຫານປະຈໍາວັນ, ເປັນຜົນມາຈາກບັນຊີລາຍຊື່ຂອງອາຫານຫ້າມຂອງເຂົາເຈົ້າປະກອບມີບົດຄວາມທີ່ສໍາຄັນແລະທາດອາຫານສູງເຊັ່ນ: walnuts, almonds, raisins, ວັນ, figs, ຫມາກກ້ວຍ. ໃນຄໍາສັບຕ່າງໆອື່ນໆ, ພວກເຂົາເຈົ້າຫຼຸດຜ່ອນນ້ໍາຫນັກຂອງບຸກຄົນທີ່ຢູ່ພາຍໃຕ້ການປິ່ນປົວໃນລາຄາຂອງ emaciating ແລະເຮັດໃຫ້ເຂົາອ່ອນແອລົງທັງຫມົດ, ແລະດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຂອງລາວຮ້າຍແຮງ. ໃນກໍລະນີດັ່ງກ່າວ, ໂດຍການຫຼຸດລົງຂອງອາຫານ degenerated, ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງສູນເສຍພຽງແຕ່ບາງສ່ວນຂອງນ້ໍາມັນເຊື້ອໄຟ superfluous ຂອງຕົນ, ໃນຂະນະທີ່ການຈໍາກັດຂອງອາຫານທໍາມະຊາດ, ຈຸລັງປົກກະຕິແມ່ນຂາດສານອາຫານທີ່ຈໍາເປັນທີ່ສຸດ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເປັນໄປວ່າຄົນປອມຄົງຕົວຢູ່ໃນບ່ອນຂອງຕົນ, ໃນຂະນະທີ່ຊາຍແທ້ນັ້ນອ່ອນແຮງຫຼາຍ.

ພວກເຮົາພົບກັບຕົວຢ່າງທີ່ຫນ້າຕື່ນເຕັ້ນຫຼາຍຂອງຜົນກະທົບຂອງການຈໍາກັດອາຫານໃນລະຫວ່າງການສຶກສາຂອງມະເຮັງ. ໃນການສົນທະນາຄໍາຖາມນີ້ Cowdry ກ່າວວ່າ: "ມັນເຫັນໄດ້ຊັດວ່າການຫຼຸດຜ່ອນການເກີດມະເຮັງເຕົ້ານົມ, ມາຈາກຂໍ້ຈໍາກັດດ້ານອາຫານ, ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບການຫຼຸດລົງຂອງກິດຈະກໍາຮວຍໄຂ່ໃນຫນູ" (op. cit. p. 398). ພວກເຮົາຕ້ອງການຫຍັງອີກ? ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງໄດ້ຄົ້ນພົບສາເຫດຂອງມະເຮັງເຕົ້ານົມ. ໃນປັດຈຸບັນມັນຍັງຄົງຢູ່ສໍາລັບທ່ານຫມໍທີ່ຈະຢຸດການກິດຈະກໍາຂອງຮວຍໄຂ່ໃນແມ່ຍິງຢ່າງສົມບູນເພື່ອຊ່ວຍປະຢັດພວກເຂົາຈາກມະເຮັງຕ່ອມ mammary.

ແຕ່ແນ່ນອນມີຄໍາອະທິບາຍທີ່ຂ້ອນຂ້າງງ່າຍດາຍກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນແທ້ໆ. ຄວາມຈໍາກັດທີ່ບໍ່ແນ່ນອນຂອງການໄດ້ຮັບແຄລໍລີມີຜົນກະທົບທີ່ກົງກັນຂ້າມກັບອົງການຈັດຕັ້ງ. ໃນອີກດ້ານຫນຶ່ງ, ການຈໍາກັດການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມຍັບຍັ້ງການສ້າງຕັ້ງຂອງມະເຮັງ, ໃນຂະນະທີ່, ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ການຫຼຸດຜ່ອນການບໍລິໂພກອາຫານທໍາມະຊາດແຊກແຊງກິດຈະກໍາປົກກະຕິຂອງຮວຍໄຂ່.

ວິທະຍາສາດການແພດແມ່ນເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມຂັດແຍ່ງທີ່ຫນ້າເສຍດາຍດັ່ງກ່າວ. ເມື່ອ ກ ພະຍາດບາງຢ່າງດຶງໄປສູ່ຕົວມັນເອງໃນກະແສອັນຕະລາຍຂອງອາຫານທີ່ຜິດປົກກະຕິ, ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງຄົນເຈັບໄດ້ຮັບພູມຕ້ານທານບາງສ່ວນຈາກພະຍາດອື່ນໆ. ສໍາລັບຕົວຢ່າງ, ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເບົາຫວານ.

arteriosclerosis ແລະພະຍາດຕິດຕໍ່ບາງຊະນິດແມ່ນເປັນມະເຮັງຫນ້ອຍ. ການທົດລອງບ້າຍັງໄດ້ ຖືກເຮັດຂື້ນເພື່ອໃຫ້ຄົນເຂົ້າໄປຫາອິດທິພົນຂອງເຊື້ອແບັກທີເຣັຍຕ່າງໆ ເພື່ອປ້ອງກັນມະເຮັງທີ່ຖືກກ່າວຫາ.

ສິ່ງດຽວກັນເກີດຂື້ນໃນລະດັບທີ່ນ້ອຍກວ່າໃນລະຫວ່າງການສັກຢາ, ໃນເວລາທີ່ການກະຕຸ້ນຮູບແບບອ່ອນໆ ຂອງພະຍາດເດັກນ້ອຍໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງຈາກການໂຈມຕີທີ່ຮ້າຍແຮງໃນເວລາຕໍ່ມາ. ເວລາທີ່ຜູ້ຊາຍຕັດສິນໃຈ ປົກປ້ອງສຸຂະພາບຂອງລູກຂອງເຂົາເຈົ້າໂດຍກົດຫມາຍທໍາມະຊາດ, ມາດຕະການທີ່ຜິດທໍາມະຊາດດັ່ງກ່າວຈະ ກາຍເປັນທີ່ບໍ່ຈໍາເປັນ, ເດັກນ້ອຍທີ່ບໍລິສຸດຈະຖືກປົດປ່ອຍຈາກການສັກຢາປ້ອງກັນອັນຕະລາຍແລະການສັກ ຢາປ້ອງກັນຈະຜ່ານປະຫວັດສາດ.

ການທົດລອງສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເມື່ອຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງໄດ້ຖືກເອີ້ນເຂົ້າໄປໃນ ທີ່ມີຢູ່ແລ້ວ, ຂໍ້ຈໍາກັດດ້ານອາຫານບາງສ່ວນແມ່ນບໍ່ສາມາດກວດສອບການພັດທະນາຂອງມັນ. ເຖິງແມ່ນວ່າການເສື່ອມໂຊມ 10-15 ເປີເຊັນໃນອາຫານແມ່ນພຽງພໍທີ່ຈະຮັກສາມັນໃຫ້ມີຊີວິດຢູ່. ຜູ້ມີ ສະຕິປັນຍາຄວນລະວັງການໃຫ້ສັດຮ້າຍນັ້ນດ້ວຍອາຫານເມັດດຽວ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ແກ້ໄຂຂໍ້ຕໍ່ຂອງຕີນຂອງຂ້າພະເຈົ້າ ຫມົດຂອງ concretions gouty, ແຕ່ຖ້າຫາກວ່າໃນເວລາໃດທີ່ຂ້າພະເຈົ້າມີໂອກາດກິນຊີ້ນ, ສອງສາມ ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມາຄ້ອນຕີບອກຂ້າພະເຈົ້າວ່າອາຊິດ uric ໄດ້ເຈາະເຂົ້າໄປໃນຂໍ້ຕໍ່ຂອງຕີນໃຫຍ່ຂອງຂ້າພະເຈົ້າ. ຂ້ອຍມັກ ຈະເຮັດການທົດລອງເຫຼົ່ານີ້ໃນປີຕົ້ນຂອງການສຶກສາຂອງຂ້ອຍກ່ຽວກັບການກິນດິບ.

ແນ່ນອນ, ສະຖານທີ່ທີ່ຖືກລ້າງຂອງອາຊິດ uric ແມ່ນຍັງຫວ່າງເປົ່າແລະວິທີການທີ່ນໍາໄປສູ່ພວກມັນແມ່ນເປີດ ກວ້າງ. ທັນທີທີ່ຊີ້ນແກະເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ, ມັນຈະຖືກປ່ຽນເປັນອາຊິດ uric, ເຊິ່ງຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ ຮີບຮ້ອນໄປຄອບຄອງສະຖານທີ່ທີ່ຖືກກໍານົດໄວ້.

ຈຸລັງຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງບໍ່ໄດ້ retreat ໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ, ບໍ່ວ່າຈະ. ພວກເຂົາຕໍ່ວະ ໃນການໂຈມຕີ, ເຄິ່ງຕາຍ, ແຕ່ຄາດຫວັງ. ບໍ່ດົນປານໃດອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມເຂົ້າໄປເຖິງພວກມັນໄດ້ໄວ ກວ່າທີ່ພວກມັນເລີ່ມຟື້ນຟູ ແລະ ທະວີຄູນ.
ການຄວບຄຸມນ້ໍາຫນັກຕົວຄວນຈະຖືກມອບໃຫ້ກັບອາຫານທໍາມະຊາດທັງຫມົດ. ຄົນທີ່ແນະນໍາວ່າ ການຫຼຸດ ນ້ໍາໜັກຫຼາຍເກີນໄປ ບໍ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຈົ້າ, ຄວາມຈິງແລ້ວ, ແນະນໍາໃຫ້ເຈົ້າບໍາລຸງ ແລະ ບໍາລຸງຈຸລັງທີ່ ເຈັບປ່ວຍ ແລະ ກາຝາກຫຼາຍສິບກິໂລກຣາມ ເພື່ອຮັກສາຄວາມອ້ວນຂອງຮ່າງກາຍ. ພ້ອມກັນກັບການຂ້າ ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ໂພຊະນາການທໍາມະຊາດຈະ, ຊ້າແຕ່ແນ່ນອນ, ເພີ່ມນ້ໍາຫນັກຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ແທ້ຈິງໄປສູ່ ມາດຕະຖານປົກກະຕິທີ່ຕ້ອງການໂດຍທໍາມະຊາດ.

ຫຼັງຈາກກຳຈັດເນື້ອໜັງທີ່ໄຮ້ປະໂຫຍດເຫຼົ່ານັ້ນອອກໄປແລ້ວ, ຜູ້ຊາຍທີ່ເຄີຍເອົາເຊລທີ່ເປັນພະຍາດໜັກ 40-50 ກິໂລຂຶ້ນໄປ ແລະບໍ່ສາມາດປີນຂຶ້ນໄດ້ຂັ້ນຕອນໜຶ່ງໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອດັ່ງກ່າວຈະສາມາດແລ່ນຂຶ້ນໄປເທິງພູໄດ້ໂດຍບໍ່ມີການຫັນຜົມ. ບຸກຄົນດັ່ງກ່າວບໍ່ຄວນກັງວົນກ່ຽວກັບການສູນເສຍນ້ຳໜັກຢ່າງໄວວາຂອງລາວ; ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ລາວຄວນຈະດີໃຈ. ຄົນທີ່ມີສະຕິປັນຍາບໍ່ຄວນອົດທົນກັບເນື້ອໜັງອັນດຽວທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຮ່າງກາຍ. ໃນສັ້ນ, ທຸກຄົນຄວນຈະຮັບຮູ້ໃນທີ່ສຸດວ່າໂດຍການນໍາຂອງແຕ່ລະ morsel ຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ລາວບໍາລຸງລ້ຽງຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ສັດຕູທີ່ບໍ່ເສຍໃຈຂອງລາວ, ຜູ້ຂ້າທີ່ກ້າຫານຂອງລາວ; ລາວຍືນຍົງທຸກພະຍາດທີ່ຮູ້ຈັກແລະບໍ່ຮູ້ຈັກ; ລາວປູທາງໃຫ້ລາວຕາຍ.

ຕາມຄວາມເຫັນຂອງຜູ້ປຸງອາຫານຕ້ອງກິນໃຫ້ດີເພື່ອຮັກສາສຸຂະພາບ. ໃນທັດສະນະຂອງລາວ, ທ້ອງເປົ່າໝາຍຄວາມວ່າຮ່າງກາຍທີ່ຫິວໂຫຍ. ລາວບໍ່ຮູ້ວ່າຜູ້ຊາຍທີ່ທ້ອງເຕັມນັ້ນເປັນຄົນເຈັບແທ້. ກະເພາະອາຫານຂອງລາວພົບວ່າມັນຍາກທີ່ຈະຂັບໄລ່ອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດອອກໃນເວລາທີ່ເຫມາະສົມ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ກະເພາະອາຫານຂອງຜູ້ກິນດິບ, ແມ່ນຫວ່າງເປົ່າຢູ່ສະ ເໝີ ຫຼື, ໃນກໍລະນີໃດກໍ່ຕາມ, ມັນເບົາຫຼາຍຈົນລາວບໍ່ຮູ້ສຶກເຖິງສິ່ງທີ່ມີຢູ່ໃນນັ້ນ. ລາວຮູ້ສຶກເຕັມທີ່ຂອງລໍາໄສ້, ເພາະວ່ານັ້ນແມ່ນບ່ອນທີ່ອາຫານທີ່ລາວກິນໄດ້ຖືກໂອນທັນທີ. ເຖິງແມ່ນວ່າອາຫານເກີນຈະບໍ່ນອນຢູ່ໃນກະເພາະອາຫານຂອງລາວດົນນານ; ມັນເຂົ້າໄປໃນລໍາໄສ້ຢ່າງໄວວາແລະ, ຍ່ອຍສະຫຼາຍຫຼື undigested, ອອກຈາກຮ່າງກາຍໂດຍບໍ່ມີການເຮັດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍໜ້ອຍທີ່ສຸດຕໍ່ອົງການຈັດຕັ້ງ.

ເພາະສະນັ້ນ, ບໍ່ມີທາດອາຍພິດໃດໆເກີດຂື້ນໃນກະເພາະອາຫານຂອງວັດຖຸດິບ. ຜູ້ກິນ. ຖ້າການບໍລິໂພກອາຫານຫຼາຍເກີນໄປ, ທາດອາຍພິດອາດຈະຖືກສ້າງຂື້ນໃນ ລຳ ໄສ້, ແຕ່ພວກມັນມັກຈະອອກຈາກຮ່າງກາຍໂດຍເສັ້ນທາງ ທຳ ມະດາ. ຜູ້ກິນດິບເຫັນຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງສອງລະບົບໂພຊະນາການຢ່າງຈະແຈ້ງກວ່າເມື່ອລາວພະຍາຍາມກິນອາຫານຄໍາທີ່ດີຫຼັງຈາກເຊົາສອງສາມເດືອນ. ແລ້ວລາວກໍສົງໄສວ່າລາວຈະລາກໄປຢູ່ໃນການມີຊີວິດທີ່ເຈັບປວຍ ແລະທຸກທໍລະມານແບບນີ້ໄດ້ແນວໃດ ແລະຖືວ່າຊີວິດທີ່ໜ້າກຽດຊັງນັ້ນເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ.

ຢາຂອງຜູ້ກິນປຸງແຕ່ງອາຫານແມ່ນທັງຫມົດ
ວິທະຍາສາດຜິດພາດ

ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ເຫັນ, ພະຍາດຕ່າງໆໄດ້ຖືກນໍາມາສູ່ການແຜ່ກະຈາຍຂອງວັດຖຸດິບທີ່ສໍາຄັນຂອງ ໂຮງງານຂອງມະນຸດ. ດັ່ງນັ້ນ, ສຸຂະພາບສາມາດຟື້ນຕົວໄດ້ພຽງແຕ່ຖ້າຄວາມສົມບູນຂອງວັດສະດຸເຫຼົ່ານັ້ນຖືກ ຟື້ນຟູ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ເປັນພື້ນຖານຂອງກິດຈະກໍາທັງຫມົດຂອງວິທະຍາສາດການແພດທີ່ທັນສະໄຫມ? ມັນແມ່ນ ຫຍັງແທ້ທີ່ທ່ານຫມໍປະຕິບັດ? ເຂົາເຈົ້າພະຍາຍາມທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດທີ່ຈະຟື້ນຟູຄວາມສົມບູນນັ້ນໂດຍວິທີການຂອງ ອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມ, ວິຕາມິນປອມ, ເກືອ, ຮໍໂມນແລະສານເສບຕິດທີ່ເປັນພິດຈໍານວນຫລາຍ, ແລະ ໃນເວລາດຽວກັນພວກເຂົາເອົາອອກແລະຂັບໄລ່ຕ່ອມແລະອະໄວຍະວະທັງຫມົດທີ່ຖືກທໍາລາຍແລະບໍ່ສາມາດ ແກ້ໄຂໄດ້. ເປັນຜົນມາຈາກການແຕກແຍກຂອງວັດຖຸດິບທໍາມະຊາດ.

ມະນຸດຊາດທັງໝົດອາໄສຢູ່ໃນສະພາບຂອງຄວາມໂງ່ຈ້າ. ໃນຄວາມຄິດເຫັນຂອງ ຜູ້ກິນທີ່ປຸງແລ້ວ, ການບໍລິໂພກຂອງປຸງແຕ່ງແມ່ນບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ຂ້ອນຂ້າງທໍາມະຊາດ, ໃນຂະນະທີ່ ການບໍາລຸງລ້ຽງໂດຍກົດຫມາຍຂອງທໍາມະຊາດແມ່ນການທົດລອງ, ແລະເປັນການທົດລອງອັນຕະລາຍ. ໃນ ຄວາມເປັນຈິງ, ຜູ້ຊາຍໄດ້ທໍາລາຍຄວາມສົມດູນທີ່ສົມບູນແບບໂດຍທໍາມະຊາດໂດຍບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ, ແລະສໍາ ລັບຫລາຍພັນປີທີ່ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຮັດການທົດລອງ SENSELESS ໂດຍວິທີການຂອງອາຫານປຸງແຕ່ງ, ການກະກຽມປອມແລະສານພິດເພື່ອຊອກຫາຄວາມສົມດູນໃຫມ່, ຄວາມສົມດູນຂອງ ຕົນເອງ. ຜົນໄດ້ຮັບທັນທີທັນໃດຂອງການທົດລອງເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນພະຍາດຈໍານວນຫລາຍທີ່ຊະນະໃນໂລກມື້ນີ້.

ເມື່ອຂ້ອຍເຊີນຄົນມາກິນດິບ, ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ສະເໜີການທົດລອງໃໝ່. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຂ້າພະເຈົ້າ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ພວກເຂົາຢຸດເຊົາການທົດລອງທີ່ບໍ່ຫນ້າເຊື່ອທີ່ສະເຫມີຢູ່ໃນຄວາມຄືບຫນ້າແລະກັບຄືນສູ່ວິທີການ ດໍາລົງຊີວິດແບບທໍາມະຊາດ.

ດັ່ງນັ້ນ, ຍ້ອນວ່າລາວບໍ່ຂາດຄວາມຮູ້ສຶກທົ່ວໄປ, ຜູ້ອ່ານບໍ່ຄວນລໍຖ້າໃຫ້ຄົນອື່ນປະຕິບັດ "ການທົດລອງ ໃຫມ່" ແລະແຈ້ງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າຜົນໄດ້ຮັບ. ລາວຄວນຢຸດການທົດລອງອັນຕະລາຍຂອງລາວທັນທີແລະຫັນໄປ ສູ່ວິຖີຊີວິດປົກກະຕິ.

ຜະລິດຕະພັນສຸດທ້າຍຂອງການທົດລອງທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນ, masterpieces ຂອງ ຫ້ອງທົດລອງການຄົ້ນຄວ້າຂອງມະນຸດ, ແມ່ນຢາເມັດແລະຝຸ່ນທີ່ນັກວິທະຍາສາດປາຖະຫນາທີ່ຈະລ້ຽງ ໂລກ, ໃນຂະນະທີ່ສິ່ງປະດິດຂອງຫ້ອງທົດລອງທໍາມະຊາດແມ່ນເຂົ້າສາລີ, walnut ແລະຫມາກໂປມ. ພວກເຮົາ ທຸກຄົນຕ້ອງເລືອກລະຫວ່າງສອງອັນນີ້. ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງທັງຫມົດແມ່ນສານປອມ

ຂາດຄຸນນະພາບທຳມະຊາດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກມັນມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຫຼາຍເທົ່າກັບຢາເມັດວິຕາມິນ ແລະ ສາມສະກັດຈາກອາຫານທີ່ໂຄສະນາຢ່າງກວ້າງຂວາງ.

ມີຫຼາຍຊະນິດຂອງສິ່ງທີ່ມີຊີວິດ, ພວກເຂົາບໍ່ມີແພດ, ບໍ່ມີໂຮງ ໝໍ ແລະຮ້ານຂາຍຢາ, ແຕ່, ຍົກເວັ້ນຜູ້ທີ່ຢູ່ພາຍໃຕ້ການດູແລຂອງມະນຸດ, ພວກມັນມີຊີວິດຢູ່ໂດຍບໍ່ຍອມແພ້ກັບພະຍາດຕ່າງໆແລະສົມບູນຂອງຊີວິດທີ່ຖືກຕ້ອງຕາມຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ. ລັດຖະທຳມະນູນ, ແຕກຕ່າງກັນຈາກສອງສາມມື້ເຖິງຫຼາຍຮ້ອຍປີ. ເນື່ອງຈາກໂຄງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ສົມບູນ, ມະນຸດຄວນມີຊີວິດທີ່ຍາວກວ່າແລະມີສຸຂະພາບດີກ່ວາສິ່ງມີຊີວິດອື່ນໆໃນໂລກນີ້. ເຖິງແມ່ນວ່າໃນເວລາທີ່ບໍ່ມີອາຫານດິບຄົບຖ້ວນ, ມີຕົວຢ່າງຂອງບັນທຶກຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ມີອາຍຸ 150-180 ປີ, ພຽງແຕ່ດໍາລົງຊີວິດພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂທີ່ຂາດອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມທີ່ສຸດ. ຄວາມຈິງທີ່ວ່າຄົນສ່ວນຫຼາຍດໍາລົງຊີວິດໜ້ອຍເປັນຕົວຊີ້ບອກຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າມີບາງສິ່ງທີ່ຜິດພາດກັບວິຖີຊີວິດຂອງສັດສ່ວນຫຼາຍຢູ່ໃບຂຽວແລະກ້ານຂອງພືດ. ມະນຸດຊາດມີສານອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະ ເຂັ້ມຂຸ້ນທີ່ສຸດ ທີ່ມີຄຸນະພາບສູງສຸດທີ່ຜ່ານໃບ ແລະ ກ້ານໃບ, ລຳຕົ້ນ ແລະ ກິ່ງງ່າຂອງພືດເຫຼົ່ານັ້ນ, ໄດ້ມາເຕົ້າໂຮມກັນຢູ່ໃນແກ່ນ ແລະ ໝາກຂອງມັນ.

ເວລາໄດ້ມາເຖິງສໍາລັບນັກຊີວະວິທະຍາທີ່ຈະຍອມຮັບວ່າພວກເຂົາໄດ້ devied ຈາກເສັ້ນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະກໍາລັງດໍາເນີນການສືບສວນຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນໄຕມາດທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ພວກເຂົາຕ້ອງສາລະພາບ, ນອກຈາກນັ້ນ, ວ່າມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະຊົດເຊີຍການສູນເສຍໃນອົງປະກອບໂພຊະນາການທໍາມະຊາດໂດຍການກະກຽມປອມ; ວ່າສານພິດບໍ່ມີຄວາມສາມາດໃນການຟື້ນຟູ degeneration ຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆ; ວ່າອະໄວຍະວະ ແລະຕ່ອມຂອງພວກເຮົາແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ແຍກອອກຈາກຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ ແລະດັ່ງນັ້ນພວກມັນຈະຕ້ອງບໍ່ຖືກຕັດອອກ ຫຼືຖືກຕັດອອກ. ໃນມື້ນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າສະແດງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າວິທີການງ່າຍດາຍຫຼາຍແລະງ່າຍດາຍທີ່ຈະບັນເທົາຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດຈາກພະຍາດທັງຫມົດປະສິດທິຜົນແລະສະຫຼຸບໄດ້. ມັນເປັນການທໍາລາຍຈຸລັງທີ່ເປັນພະຍາດແລະໃຊ້ບໍ່ໄດ້ຂອງຮ່າງກາຍ, ໂດຍການຕັດການສະຫນອງອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ, ແລະການທົດແທນຂອງຈຸລັງທີ່ມີສຸຂະພາບດີແລະສະເພາະທີ່ຜະລິດຈາກທໍາມະຊາດ. ເພື່ອຈະໄດ້ຮັບຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຢ່າງເຕັມທີ່ກ່ຽວກັບຄວາມຖືກຕ້ອງຂອງການໂຕ້ຖຽງຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ພວກເຂົາເຈົ້າພຽງແຕ່ຕ້ອງການສອງສາມເດືອນ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຈະເປັນຈຸດປະສົງຂອງທ່ານຫມໍແລະນັກຊີວະວິທະຍາ, ຖ້າບໍ່ແມ່ນການປົດປ່ອຍ ຂອງມະນຸດຈາກພະຍາດ? ການກິນດິບແມ່ນວິທີທີ່ຈະບັນລຸເປົ້າໝາຍນັ້ນ.

ພວກເຂົາຕ້ອງປະກາດທັນທີວ່າພວກເຂົາເຮັດ, ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ຕ້ອງການເບິ່ງ a ໂລກປອດໄພຈາກພະຍາດ. ຖ້າພວກເຂົາສາມາດພິສູດໄດ້ວ່າການຄິດໄລ່ຂອງຕົນເອງແມ່ນຖືກຕ້ອງກວ່າການຄິດ ໄລ່ທີ່ເຮັດໂດຍທໍາມະຊາດ, ແລະຜູ້ທີ່ກິນດິບໃນທົ່ວໂລກໄດ້ຍອມແພ້ກັບພະຍາດຕ່າງໆແທນທີ່ຈະປິ່ນປົວ ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຂ້ອຍຈະອອກຈາກສະຫນາມກິລາໃນທັນທີກັບປື້ມຂອງຂ້ອຍແລະຈາກນັ້ນ. ຖືສັນຕິພາບ ຂອງຂ້ອຍ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ແນ່ນອນ, ພວກເຂົາບໍ່ສາມາດບັງຄັບມະນຸດຊາດໃຫ້ຕິດພະຍາດພຽງແຕ່ເພື່ອຮັກສາ ປະຕູຂອງໂຮງຫມໍແລະຮ້ານຂາຍຢາ.

ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງຄືນດີຕົວເອງກັບຄວາມຄິດວ່າຕໍ່ໄປນີ້ໄດ້ ການກະກຽມອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລະຄໍາແນະນໍາຂອງພວກມັນຈະຖືກຖືວ່າເປັນອາຊະຍາກໍາຕ້ານມະນຸດທັງ ຫມົດ, ແລະ "ການປິ່ນປົວ" ໂດຍວິທີພິດເປັນຄວາມໂສກເສົ້າຂອງອາຍຸການກິນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ. ທ່ານໝໍທີ່ ສະຫຼາດ ແລະ ມີມະນຸດສະທຳຈະຢຸດການແນະນຳເຫຼົ່ານັ້ນທັນທີ ແລະ ເຊີນຜູ້ຄົນໃຫ້ຍອມເຂົ້າກັບພິທີການ ຂອງທຳມະຊາດ. ມືຂອງນາຍໝໍຜູ້ມີຈິດສຳນຶກທີ່ປະໄວ້ຢູ່ໃນໃຈຄວນສັ່ນສະເທືອນໃນການຂຽນຊື່ຂອງສານພິດ ແລະວິຕາມິນປອມ, ແລະປາກຂອງລາວຄວນສັ່ນສະເທືອນໃນການອອກສຽງຊື່ຂອງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ. ການປະຕິບັດງານຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນເທົ່າກັບການຜ່ານການຕັດສິນໂທດປະຫານຊີວິດຜູ້ບໍລິສຸດ. ຂໍໃຫ້ພໍ່ແມ່ທຸກຄົນ ຮັບຮູ້ດ້ວຍ.

ບາງທີຜູ້ອ່ານຂອງຂ້ອຍບາງຄົນອາດຈະບໍ່ມັກສຽງຂອງຂ້ອຍໃນການຂຽນ. ໃນ ຄວາມຄິດເຫັນຂອງພວກເຂົາ, ການສະແດງອອກຂອງຂ້ອຍຄວນຈະເປັນວິທະຍາສາດຫຼາຍ (ປະດັບດ້ວຍ ຄໍາສັບພາສາລາແຕັງທີ່ບໍ່ສາມາດເຂົ້າໃຈໄດ້ສໍາລັບຄົນສ່ວນໃຫຍ່), conciliating (complaisant), ຮຸນແຮງ ຫຼາຍ (ຫນ້າຊື່ໃຈຄົດ), ການປະນີປະນອມຫຼາຍ (ບໍ່ສະຫຼາດ), ສຸພາບ (ຂີ້ຕົວະ) ແລະ tactful ຫຼາຍ (ຜູ້ຊະນະ.). ແຕ່ຂ້ອຍມັກຕັດສິນໃຈ, ຈິງໃຈ ແລະກ້າຫານ. ແລະນັ້ນເປັນແນວນັ້ນຂ້າພະເຈົ້າຈະເປັນ, ເຖິງແມ່ນວ່າຖ້າຫາກວ່າຂ້າພະເຈົ້າຊອກຫາໂລກທັງຫມົດຕໍ່ຕ້ານຂ້າພະເຈົ້າ. ຂ້າພະເຈົ້າຫມັ້ນໃຈວ່າຂ້າພະເຈົ້າຈະ ໄດ້ຮັບການສະຫນັບສະຫນູນໂດຍບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກທັງຫມົດແລະພິສູດໂດຍຄົນລຸ້ນໃນອະນາຄົດ.

ໃນເວລາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າພິຈາລະນາຄໍາແນະນໍາຂອງແກງໄກ່, yolk ຂອງ ໄຂ່ , ຕັບ ຂົ້ວ ຫຼື ຫມາກ stewed ກັບ invalids , ແລະ ໂດຍ ສະ ເພາະ ແມ່ນ ກັບ ເດັກ ນ້ອຍ , ການ ກະ ທໍາ ທາງ ອາ ຍາ , ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ບໍ່ ໄດ້ ກ່າວ ຫາ ໃສ່ ຮ້າຍ ປ້າຍ ສີ . ບໍ່

ຂ້ອຍຈະເຮັດບາບຕໍ່ຄວາມຈິງບໍເມື່ອຂ້ອຍຖືວ່າເປັນການເຮັດອະທິປະໄຕທັງ ໝົດ ໃນການປະຕິບັດງານທາງການແພດທີ່, ແທນທີ່ຈະ ທຳ ຄວາມສະອາດເສັ້ນເລືອດຂອງຄົນເຈັບທີ່ ກຳ ລັງຢືນຢູ່ໃນເກນຂອງການຕາຍໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງໂພຊະນາການ ທຳ ມະຊາດ, ເສີມສ້າງກ້າມຊີ້ນຂອງຫົວໃຈຂອງລາວແລະໃຫ້ ສັນຍາເຊົ່າໃຫມ່ຂອງຊີວິດຍາວ, ພວກເຂົາຂະຫຍາຍເຮືອຂອງລາວໂດຍການລະຄາຍເຄືອງທີ່ເປັນພິດ, ກະຕຸ້ນການເຮັດວຽກຂອງຫົວໃຈໂດຍ "lashes ຂອງ whip", ຫຼຸດຜ່ອນປະລິມານຂອງເລືອດໂດຍການໃຫ້ເລືອດຫຼື degenerate ແລະເຈືອຈາງມັນດ້ວຍວິທີການປອມ. Bircher-Benner ແລະນັກວິທະຍາສາດອື່ນໆທີ່ມີສະຕິປັນຍາອັນຍິ່ງໃຫຍ່ເຊັ່ນດຽວກັນ, ໄດ້ຖືວ່າການດໍາເນີນການດັ່ງກ່າວເປັນ sorcery, ການຫລອກລວງແລະການ buffoonery.

ແນ່ນອນວ່າຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ມີຄວາມຜິດຂອງການ immodesty ໃນເວລາທີ່, ອີງຕາມການຂອງຂ້າພະເຈົ້າສ່ວນບຸກຄົນ, ວິທີທີ່ຈໍາກັດທີ່ສຸດ, ຂ້າພະເຈົ້າດໍາເນີນການສືບສວນຢ່າງຫນັກແຫນ້ນແລະຫຼັງຈາກນັ້ນ, ບົນພື້ນຖານການຄົ້ນພົບຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ຂ້າພະເຈົ້າປະກາດວ່າ cytologists ມີຄວາມຜິດຂອງ insanity ໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາທໍາອິດເຜົາທາດອາຫານຫລາຍພັນອົງປະກອບໃນອາຫານທໍາມະຊາດແລະສົ່ງຈຸລັງໄປສູ່ຄວາມເສື່ອມໂຊມທີ່ສຸດ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນສິ່ງເສດເຫຼືອ. ເງິນສາທາລະນະຫຼາຍລ້ານໃນຄວາມພະຍາຍາມທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດທີ່ຈະກັບຄືນໄປຫາຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນ ກົນໄກແລະຫນ້າທີ່ສູນເສຍທັງຫມົດຂອງພວກເຂົາໂດຍການຄົ້ນພົບສານທຽມດຽວ.

ຂໍໃຫ້ເຮົາເອົາຕົວຢ່າງ, ທ່ານໝໍທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ກັບລູກທີ່ໜ້າຮັກສອງຄົນຂອງຂ້າພະເຈົ້າ. ກ່ອນອື່ນ ໝົດ, ພາຍໃຕ້ຂໍ້ອ້າງຂອງການຊ່ວຍເຫຼືອການຍ່ອຍອາຫານແລະການຮັກສາຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງພວກເຂົາ, ລາວໄດ້ຫ້າມພວກມັນ ໝາກ ໄມ້ດິບແລະແນະ ນຳ ໃຫ້ໃຊ້ compotes ແລະ "ອາຫານທີ່ມີທາດອາຫານ" ແທນ. ຕໍ່ມາກ່ຽວກັບການເປັນພິດອັດຕະໂນມັດແລະການຕິດເຊື້ອອັດຕະໂນມັດທີ່ເປັນຜົນມາຈາກຄໍາແນະນໍາເຫຼົ່ານັ້ນເປັນພະຍາດໄຂ້ຍຸງ, ລາວໄດ້ກໍານົດປະລິມານຢາ quinine ທີ່ຫນ້າຢ້ານກົວແລະ, ຕໍ່ມາ, ໂດຍການກວດສອບແລະການທົດລອງນັບບໍ່ຖ້ວນ, ຄວາມເຂັ້ມງວດທີ່ສຸດຂອງ "ອາຫານ" ແລະປະລິມານອັນມະຫາສານຂອງຢາຕ່າງໆແລະ. ຢາຕ້ານເຊື້ອທີ່ທັນສະ ໄໝ ລາວ deprived ເດັກນ້ອຍຂອງສະຫງວນໄວ້ສຸດທ້າຍຂອງພະລັງງານ. ໝໍຄົນດັ່ງກ່າວແນ່ນອນມີຄວາມຜິດໃນອາຊະຍາກໍາທີ່ໜ້າກຽດຊັງທີ່ສຸດ, ເຖິງແມ່ນວ່າລາວເຮັດທຸກຢ່າງໂດຍບໍ່ຕັ້ງໃຈ. ບັດນີ້, ເພື່ອວ່າລາວຈະບໍ່ໄດ້ເຮັດຜິດແບບດຽວກັນກັບເດັກນ້ອຍຄົນອື່ນ, ພວກເຮົາຕ້ອງນໍາຄວາມຜິດຂອງລາວມາສູ່ບ້ານ ແລະເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າລາວມີຄວາມຜິດໃນອາຊະຍາກໍາທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດ. ຖ້າຢານັ້ນ

ເດັກນ້ອຍຂອງຂ້ອຍໃຊ້ເວລາໃນ 14 ປີໄດ້ຖືກໃຊ້ທັນທີ, ກອງທັບທັງຫມົດຈະຖືກທໍາລາຍຫມົດ.

ຕໍາແຫນ່ງແມ່ນຫຼາຍຫຼືຫນ້ອຍດຽວກັນໃນມື້ນີ້. ໃນຍຸກຂອງວິທະຍາສາດນີ້
ຄວາມຄືບໜ້າ, ຂ້ອຍຍັງເຫັນເດັກນ້ອຍທີ່ອ່ອນແອ, ອ່ອນເພຍຈໍານວນຫຼາຍ ທີ່ແມ່ມັກໃຫ້ກໍາລັງໃຈ ແລະ ຊູ່
ບັງຄັບເຂົາເຈົ້າໃຫ້ກິນເຂົ້າ, ຊີ້ນ, ໄຂ່, ເຂົ້າຈີ່, ນ້ໍາເຜີ້ງ, ເນີຍ ແລະ ເຂົ້າໜົມປັງ, ໃນຂະນະດຽວກັນເຂົາເຈົ້າກໍຫ້າມ
ບໍ່ໃຫ້ພວກມັນກິນໝາກແຕງ ແລະ. ຫມາກກ້ວຍສໍາລັບ "ບໍ່ຍ່ອຍ", cherries ແລະ grapes ສໍາລັບ
"ເຮັດໃຫ້ຖອກທ້ອງ", ແລະຫມາກມ່ວງແລະຫມາກໂມສໍາລັບ "ເຮັດໃຫ້ອາການໄຂ້". ຂ້າພະເຈົ້າຈະ
ທົນທານກັບຄວາມບໍ່ພໍໃຈກັບສະພາບການທີ່ໜ້າກຽດຊັງນີ້ໄດ້ແນວໃດ?

ທຸກຄົນຮູ້ວ່າໂຄງສ້າງຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດມີຄວາມຊັບຊ້ອນແນວໃດ. ເມັດເຂົ້າສາລີມີ
ໂຄງສ້າງທີ່ຊັບຊ້ອນຄືກັນຢ່າງແນ່ນອນ.
ເມື່ອເຮົາເຮັດໃຫ້ມັນງອກອອກ, ມັນຈະກາຍເປັນຮ່າງກາຍທີ່ຫ້າວຫັນ ແລະຈະເລີນຮຸ່ງເຮືອງທີ່ມີຊີວິດແລະ
ຫາຍໃຈຄືກັບມະນຸດ, ຍົກເວັ້ນແຕ່ມັນບໍ່ສາມາດເວົ້າແລະຍ່າງ.
ຫລາຍພັນສານທີ່ຂາດບໍ່ໄດ້ສໍາລັບການເຮັດວຽກປົກກະຕິຂອງອົງປະກອບຂະຫນາດໃຫຍ່ແລະຂະຫນາດ
ນ້ອຍຂອງຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາແມ່ນສະສົມຢູ່ໃນມັນໃນປະລິມານທີ່ຕ້ອງການແລະໂດຍການຄິດໄລ່ທີ່
ຊັດເຈນທີ່ສຸດ. ເມື່ອເຮົາປຽນເຂົ້າສາລີທີ່ມີຊີວິດເປັນເຂົ້າຈີ່, ເຮົາຈະທໍາລາຍສານທັງໝົດໃນມັນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອ
ຂີ້ເຖົ່າຂອງມັນ: ທາດແປ້ງທີ່ຕາຍແລ້ວ ແລະນ້ໍາຕານ. ຈິນຕະນາການວ່າຂີ້ເຖົ່າເຫຼົ່ານັ້ນເປັນທາດອາຫານທີ່ແທ້ຈິງ,
ແມ່ທີ່ມີຄວາມຫມາຍດີໄດ້ມອບໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກັບລູກຂອງນາງ, ແຕ່ນາງຢ້ານທີ່ຈະໃຫ້ເຂົ້າສາລີທີ່ມີຊີວິດແກ່ລາວ.

ເຊັ່ນດຽວກັນ, ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງທັງຫມົດໃນໂລກ, ທີ່ຄົນສາຍຕາສັ້ນຖືວ່າການບໍາລຸງລ້ຽງທີ່ດີ, ບໍ່ມີຫຍັງ
ນອກ ເໜືອ ຈາກຂີ້ເທົ່າຂີ້ເຖົ່າທີ່ມີກິ່ນຫອມແລະມີລະດູການສູງ. ວິຕາມິນແລະແຜ່ນທີ່ຄົ້ນພົບຢູ່ໃນພວກມັນ
ໂດຍນັກຊີວະວິທະຍາແມ່ນສານທີ່ບໍ່ມີທໍາມະຊາດ, ບໍ່ມີຊີວິດ.

ທັນທີທີ່ຈຸລັງຜັກທີ່ມີຊີວິດຖືກປຸງແຕ່ງ, ມັນຢຸດເຊົາການບໍາລຸງລ້ຽງ; ມັນອອກມາຈາກສະພາບທໍາ
ມະຊາດຂອງມັນ ແລະກາຍເປັນສິ່ງປອມ. ເມື່ອແມ່ໃຫ້ລູກນ້ອຍເຂົ້າຈີ່ຄັ້ງທໍາອິດ, ນົມແຫ້ງ ຫຼືເຄື່ອງປຸງແຕ່ງອື່ນ
ໆ, ລາວເລີ່ມນໍາໃຊ້ສານປອມເຫຼົ່ານັ້ນເພື່ອທໍາການທົດລອງທີ່ໂຫດຮ້າຍ ແລະໄຮ້ມະນຸດສະທໍາທີ່ສຸດຕໍ່ລູກ.

ຄວາມຜິດພາດພື້ນຖານຂອງວິທະຍາສາດການແພດແມ່ນຢູ່ໃນສາຍຕາສັ້ນທີ່ຫນ້າເສົ້າໃຈ.
ເຖິງແມ່ນວ່ານັກ cytologist ທີ່ມີຊື່ສຽງດັ່ງທີ່ Cowdry ພິຈາລະນາ

ອາຫານທີ່ມີຊີວິດຊີວາແລະສົມບູນແບບເຊັ່ນ: ເຂົ້າສາລີ, ແກ່ນແລະຫມາກໄມ້ເພື່ອໃຫ້ເປັນ "ອາຫານທີ່ເປັນເອກະພາບແລະງ່າຍດາຍຂອງທ້ອງຖິ່ນ". ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ລາວຖືວ່າຂີ້ເຖົ່າທີ່ມີສີທີ່ຜູ້ຊາຍບໍລິໂພກເປັນ "ອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດທີ່ລວບລວມມາຈາກຫຼາຍສ່ວນຂອງໂລກ" (op. cit. p. 220), ແລະຄາດວ່າ Aristotle ຈະມາສະແດງໃຫ້ລາວເຫັນ. ຄວາມແຕກຕ່າງທີ່ແທ້ຈິງລະຫວ່າງສອງ.

ໃນຂະນະທີ່ທ້າທາຍຢ່າງແຂງແຮງລະບົບການປິ່ນປົວໃນປະຈຸບັນ, ຂ້ອຍເຮັດບໍ່ຮັບຜິດຊອບຄວາມກຽດຊັງຕໍ່ໃຜ. ຂ້າພະເຈົ້າພຽງແຕ່ບັນເທີງຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເລິກຊຶ້ງຂອງຊາຍແລະຍິງທັງຫມົດໂດຍບໍ່ມີການຍົກເວັ້ນ, ເພາະວ່າພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ກະທໍາອາຊະຍາກໍາເຫຼົ່ານັ້ນຕໍ່ບຸກຄົນຂອງຕົນ, ຕໍ່ສາຍພົວພັນຂອງເຂົາເຈົ້າແລະຕໍ່ມະນຸດຊາດໂດຍບໍ່ຕັ້ງໃຈແລະໂດຍບໍ່ມີການສະທ້ອນ. ແຕ່ຜູ້ທີ່ຍັງຄົງຢູ່ໃນຄວາມຜິດພາດຂອງພວກເຂົາຫຼັງຈາກອ່ານສາຍເຫຼົ່ານີ້ຈະຖືກປະນາມໂດຍມະນຸດສະຫຼາດທຸກໆຄົນ.

ເວລານີ້ມາຮອດແລ້ວ ເມື່ອນັກຊີວະວິທະຍາຕ້ອງເລືອກອັນໃດອັນໜຶ່ງສອງເສັ້ນທາງເປີດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ. ບໍ່ວ່າພວກເຂົາຕ້ອງຍອມຮັບບັນຍາທີ່ບໍ່ເປັນຄວາມຈິງຂອງທໍາມະຊາດແລະການປົດປ່ອຍມະນຸດຈາກຄວາມທຸກທໍລະມານທັງຫມົດໃນທັນທີຫຼື, ປະຕິເສດກົດລະບຽບຂອງທໍາມະຊາດແລະອີງໃສ່ພຽງແຕ່ການຕັດສິນຂອງຕົນເອງ, ພວກເຂົາຕ້ອງຖືວ່າເຂົ້າຈີ່ຂາວແມ່ນເຫນືອກວ່າເຂົ້າສາລີທີ່ມີຊີວິດ, ຖືວ່າຂອງປອມເປັນ. ນັກທໍາມະຊາດ, ແລະສືບຕໍ່ຢູ່ໃນການທົດລອງອັນຕະລາຍຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນທີ່ຜ່ານມາ. ຜົນໄດ້ຮັບຈະເປັນແນວໃດ? ຂໍໃຫ້ເຮົາສົມມຸດວ່າສະພາບການໃນປະຈຸບັນສືບຕໍ່ສືບຕໍ່ເປັນເວລາຫຼາຍລຸ້ນຄົນ, ໃນເວລານັ້ນປະລິມານຢາເສບຕິດໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນເປັນສອງເທົ່າ; ຈໍານວນວິຕາມິນທຽມເພີ່ມຂຶ້ນ 4 ເທົ່າ, ທຸກບ້ານໄດ້ປ່ຽນເປັນໂຮງຫມໍແລະທຸກຄົນໄດ້ກາຍເປັນທ່ານຫມໍ. ພວກເຮົາຄວນໄດ້ຮັບຫຍັງແດ່ຈາກສິ່ງທັງຫມົດນີ້, ເມື່ອທ່ານ ໝໍຕົນເອງປະສົບກັບຄວາມເຈັບປ່ວຍເລື້ອຍໆກວ່າຄົນອື່ນໆແລະໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຈະຕາຍກ່ອນຄົນອື່ນ?

ຄວາມຮັບຜິດຊອບທັງຫມົດສໍາລັບການເຂົ້າໃຈຜິດຂອງໂລກແມ່ນຂຶ້ນກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານຊັ້ນນໍາ: ນັກຊີວະວິທະຍາການຄົ້ນຄວ້າແລະອາຈານແພດສາດ. ໝໍທໍາມະດາບໍ່ຄວນຖືກຕໍາໜິ, ເພາະວ່າພວກເຂົາພຽງແຕ່ປະຕິບັດສິ່ງທີ່ພວກເຂົາໄດ້ສອນໂດຍຄູສອນຂອງເຂົາເຈົ້າເທົ່ານັ້ນ. ບໍ່ມີວິສະວະກອນຄົນໃດເຄີຍໄດ້ຮັບຄວາມໄວ້ວາງໃຈໃນການບໍາລຸງຮັກສາໂຮງງານກ່ອນທີ່ຈະຮູ້ຈັກກັບລາຍລະອຽດທັງຫມົດຂອງການດໍາເນີນງານຂອງມັນ. ແນ່ນອນມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ກຸ່ມຄົນທີ່ມີສິ່ງເສດເຫຼືອພື້ນຖານບາງຢ່າງ

ຄວາມຮູ້, ການຄາດຄະເນ fanciful, ສົມມຸດຕິຖານສົມມຸດຕິຖານແລະທິດສະດີທີ່ກົງກັນຂ້າມ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນໃຫ້ພວກເຂົາມີອິດສະລະພາບຢ່າງສົມບູນທີ່ຈະຫລິ້ນກັບຊີວິດຂອງເພື່ອນມະນຸດຂອງພວກເຂົາ ໂດຍວິທີການຂອງສານພິດຫລາຍພັນຊະນິດ, ເຄື່ອງມືທໍລະມານແລະຄໍາສັ່ງ capricious, ແລະທັງຫມົດນີ້ ໂດຍບໍ່ມີການປອຍໃຫ້ຫຼືອຸປະສັກໃດໆ. ຂໍໃຫ້ເຮົາຄິດຊົ່ວຄາວໜຶ່ງວ່າ ປື້ມການແພດ ແລະສານຸກົມທັງໝົດໃນໂລກນັ້ນ ຖືກຕ້ອງ. ຈາກນັ້ນ; ເພື່ອຈື່ຈໍາພວກເຂົາ, ທ່ານ ໝໍ ຕ້ອງການຊີວິດຫຼາຍສິບຄົນແລະເຖິງແມ່ນວ່າລາວຈະບໍ່ ສາມາດເຂົ້າໃຈເຖິງ ໜຶ່ງ ພັນສ່ວນຂອງຂະບວນການນັບບໍ່ຖ້ວນທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ໃນອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ.

ຖ້າຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດຊໍາເຮື້ອຕ້ອງປຶກສາທ່ານ ໝໍ ຮ້ອຍຄົນ, ລາວຈະໄດ້ຮັບໃບສັ່ງແພດແລະ ຄໍາ ແນະ ນໍາ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍຮ້ອຍໃບ. ສໍາລັບທ່ານຫມໍພຽງແຕ່ເຮັດການທົດລອງແລະ ການທົດລອງທີ່ມີໂທດຫຼາຍທີ່ສຸດໃນນັ້ນ. ໃນ ຖາ ນະ ເປັນ ຜູ້ ທີ່ ໃນ ປັດ ຈຸ ບັນ ຫູ ຫູ ຫນວກ ກັບ ຄວາມ ຈິງ ທີ່ ປະ ກົດ ວ່າ ເຫຼົ່າ ນີ້, ຈະ ບໍ່ ສາ ມາດ ສັ່ນ ຄວາມ ຮັບ ຜິດ ຊອບ ຈາກ ບ່າ ຂອງ ເຂົາ ເຈົ້າ ໃນ ມື້ ອື່ນ. ເມື່ອເດັກນ້ອຍໃນຍຸກນີ້ເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນຕາມເວລາແລະພົບວ່າຕົນເອງມີສຸຂະພາບທີ່ບໍ່ດີແລະຕິດຢູ່ໃນສິ່ງ ເສບຕິດ, ພວກເຂົາຈະໂທຫາບັນດານັກຊີວະວິທະຍາ, ຜູ້ນໍາຂອງໂລກແລະພໍ່ແມ່ຂອງພວກເຂົາ, ແລະຈະຮຽກຮ້ອງ ໃຫ້ຮູ້ວ່າພວກເຂົາດໍາເນີນຂັ້ນຕອນໃດເມື່ອພວກເຂົາ. ອ່ານຄໍາເຕືອນເຫຼົ່ານີ້. ພວກເຂົາເຈົ້າຍັງຄິດວ່າສະຕິປັນຍາ ຂອງເຂົາເຈົ້າຍິ່ງໃຫຍ່ກວ່າທໍາມະຊາດບໍ?

ຖ້າບໍ່ຄິດແນວນັ້ນກໍ່ຕ້ອງຢຸດຕິການທໍາລາຍອາຫານທໍາມະຊາດຢ່າງທັນການ. ນີ້ແມ່ນຄໍາສັ່ງອັນຫນັກ ແຫນ້ນຂອງທໍາມະຊາດ, ເຊິ່ງບໍ່ຍອມຮັບການປະນີປະນອມໃດໆ. ມັນແມ່ນກົດ ໝາຍ ຂອງຈັກກະວານທັງ ໝົດ.

ແຕ່ໃນທຸກມື້ນີ້, ມະນຸດຊາດດໍາລົງຊີວິດຢູ່ພາຍໃຕ້ການຂະບວນການທີ່ສົມບູນຂອງມານທີ່ໄດ້ປ່ຽນໂລກ ນີ້ໃຫ້ເປັນ hell. ຜີມານຮ້າຍເຫຼົ່ານັ້ນ, ໂດຍໄດ້ໃສ່ໜ້າກາກຂອງຍິງສາວງາມ, ໄດ້ນັ່ງຢູ່ໃນໂຕະຄໍາ ແລະ ໃນຖ້ວຍຂອງ ຜູ້ຊາຍ; ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ນອນຢູ່ເທິງໜ້າຂອງລາວ ແລະເທິງຄາງຂອງລາວ, ແຂນ ແລະຂາຂອງລາວ, ເທິງຄໍ ແລະບ່າ ໄຫລ່ຂອງລາວ, ແລະຈາກບ່ອນສວຍງາມຂອງພວກເຂົາ ພວກເຂົາຫົວເຍາະເຍີ້ຍກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ. ພວກເຂົາໄດ້ເຈາະເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງພຣະອົງແລະໄດ້ເຂົ້າໄປໃນໃຈແລະຈິດວິນຍານຂອງຕົນ.

ຜູ້ຊາຍ "ອາລະຍະທຳ" ໃນທຸກມື້ນີ້ ເຍາະເຍີ້ຍການບູຊາຮູບປັ້ນໃນສະໄໝກ່ອນ, ແຕ່ລາວບໍ່ຮູ້ຕົວວ່າລາວເປັນຮູບປັ້ນທີ່ຂີ້ຮ້າຍກວ່າຄົນບູຊາຮູບປັ້ນໃນອະດີດ. ໃນສະໄໝກ່ອນ, ຜູ້ຊາຍໄດ້ຕັ້ງຮູບສັດຕ່າງໆແລະເຄົາລົບນັບຖື; ໃນມື້ນີ້ເຂົາເຈົ້າຂ້າສັດເຫຼົ່ານັ້ນແລະບູຊາ carcasses putrefied ຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຜູ້ຊາຍ "ອາລະຍະທຳ" ໃນທຸກມື້ນີ້ບໍ່ສາມາດວາດພາບຄວາມໂຫດຮ້າຍໃນນັ້ນ ໂລກທັງຫມົດດໍາລົງຊີວິດໃນປັດຈຸບັນ. ຜູ້ຍິງທີ່ "ອ່ອນໂຍນ" ແລະ "ອ່ອນໂຍນ", ຜູ້ທີ່ເປັນຕາຕົກໃຈເມື່ອເຫັນເລືອດສອງສາມຢອດເທິງໃບຫນ້າຂອງເດັກນ້ອຍ, ວາງຫົວໃຈ, ຕັບ, ຫຼືເຕົ້ານົມຂອງລູກແກະທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍເລືອດແລະຕັດມັນອອກເປັນຕ່ອນໆ. indifference ທັງຫມົດ, ໂດຍບໍ່ມີການສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນສໍາລັບປັດຈຸບັນວ່າພຽງແຕ່ຫນຶ່ງຊົ່ວໂມງກ່ອນທີ່ສັດທີ່ທຸກຍາກແມ່ນເຕັມໄປດ້ວຍຊີວິດແລະຄວາມສໍາຄັນ. ຖ້ານາງເຫັນ, ຈາກໄວເດັກຂອງນາງ, ການຂ້າເດັກນ້ອຍພ້ອມກັບໄກ່ຫຼືລູກແກະ, ນາງຈະເອົາມີດຂື້ນດ້ວຍຄວາມບໍ່ສົນໃຈເທົ່າທຽມກັນແລະ, ໂດຍບໍ່ມີຄວາມເມດຕາໃດໆ, ພ້ອມກັບຫົວໃຈຂອງລູກແກະ, ນາງຈະຕັດອອກ. ຫົວໃຈຂອງເດັກນ້ອຍນັ້ນ, ແຕ່ງກິນແລະກິນ. ຄວາມແຕກຕ່າງພຽງແຕ່ຢູ່ໃນຄວາມຈິງທີ່ວ່າຕາຂອງນາງໄດ້ຄຸ້ນເຄີຍກັບຫນຶ່ງ, ແຕ່ບໍ່ແມ່ນກັບຄົນອື່ນ, ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນນາງຈະບໍ່ແປກໃຈກັບສາຍຕາຂອງສົບຂອງມະນຸດທີ່ຫ້ອຍຢູ່ໃນຮ້ານຂາຍສັດ, ຂ້າງ carcasses ຂອງງົວ. ແລະແກະ.

ມະນຸດຊາດໃນປັດຈຸບັນແມ່ນຢູ່ໄກຈາກການເປັນພົນລະເມືອງ

ຕາບໃດທີ່ມະນຸດຍັງຄົງກິນອາຫານປຸງແຕ່ງຢູ່, ມັນບໍ່ສາມາດມີຄວາມຜາສຸກທີ່ແທ້ຈິງ ຫຼືສັນຕິພາບທີ່ຍືນຍົງຢູ່ໃນໂລກ. ມັນເປັນການກິນປຸງແຕ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດສົງຄາມແລະການສັງຫານໝູ່ທັງໝົດໃນໂລກ.

ມັນຖືກປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານທີ່ໃຫ້ກໍາເນີດຜູ້ນໍາທີ່ຊົ່ວຮ້າຍແລະຜູ້ຜະເດັດການທີ່ເປັນອັນຕະລາຍເຊັ່ນ Hitler, Lenin, Stalin ແລະອື່ນໆຫຼືອາດຊະຍາກອນທີ່ໂຫດຮ້າຍເຊັ່ນ Abdul Hamid ແລະ Talaat ແລະຜູ້ຕິດຕາມຂອງພວກເຂົາ, ຜູ້ທີ່ໄດ້ສັງຫານເຄິ່ງຫນຶ່ງຂອງປະຊາກອນທີ່ສະຫງົບສຸກຂອງ Armenia ແລະຂັບໄລ່ຄົນອື່ນ. ເຄິ່ງໜຶ່ງຂອງບ້ານເກີດເມືອງນອນບູຮານຂອງເຂົາເຈົ້າ, ບ່ອນທີ່ເຂົາເຈົ້າອາໄສຢູ່ເປັນເວລາຫຼາຍພັນປີ, ໄດ້ລັກລອບລັກລອບປຸ້ນຈີ້ເຄື່ອງມືການປູກຝັງ, ບ້ານເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ສວນ, ພູເຂົາແລະຮ່ອມພູຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະຫຼັງຈາກນັ້ນ parading shamelessly ຕໍ່ຕາຂອງໂລກ "ອາລະຍະທໍາ" ທັງຫມົດທີ່ມີການລົງໂທດຢ່າງສົມບູນ.

ເຖິງວ່າຈະມີການຜະລິດສາລີເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ, ຍັງມີການຂາດແຄນທັນຍາພືດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນທົ່ວໂລກ.

ມີສາມເຫດຜົນສໍາລັບຄວາມແປກປະຫລາດນີ້: ກ່ອນອື່ນ ໝົດ, ໂດຍການປຽນເຂົ້າ ໜົມ ປັງທັງ ໝົດ ໃຫ້ເປັນເຂົ້າຈີຂາວຢູ່ທົ່ວທຸກແຫ່ງ, ພວກເຮົາເອົາມັນອອກຈາກຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການສຸດທ້າຍຂອງມັນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງການໃສ່ປຸ ຍທຽມ, ພວກເຮົາຍົກສູງປະລິມານຂອງຜົນຜະລິດໂດຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຂອງ ຄຸນນະພາບຂອງມັນ. ສຸດທ້າຍ, ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງໄດ້ເພີ່ມຂື້ນຢ່າງໄວວາທີ່ການເພີ່ມຂື້ນຂອງການຜະລິດ ສະບຽງອາຫານແມ່ນຂ້ອນຂ້າງບໍ່ສາມາດຮັກສາໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການ.

ແລະເນື້ອທີ່ປູກຝັງສ່ວນໃຫຍ່ຖືກໃຊ້ເພື່ອລ້ຽງສັດຂອງອຸດສາຫະກໍາຊີ້ນແລະນົມ.

ໃນຕອນທໍາອິດ, ຜູ້ຊາຍອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະຄິດເຫັນຜົນປະໂຫຍດອັນໃຫຍ່ຫຼວງທີ່ມະນຸດ ຈະໄດ້ຮັບຈາກການກິນດິບ.

ເກືອບທັນໃດພະຍາດທຸກຊະນິດຈະຖືກກໍາຈັດໄປຕະຫຼອດໄປ ແລະທຸກສິ່ງທີ່ເພີ່ມຂື້ນແລະອາດຊະຍາກໍາຈະ ຫາຍໄປຈາກໜ້າແຜ່ນດິນໂລກ.

ໃນເວລາດຽວກັນ, ຄວາມຄາດຫວັງຂອງຊີວິດຈະເພີ່ມຂື້ນສອງຫຼືສາມເທົ່າແລະຈະມີຄວາມກ້າວຫນ້າທາງດ້ານ ເສດຖະກິດທີ່ຂະຫນາດດັ່ງກ່າວຈະບໍ່ຢູ່ໃນຂອບເຂດຂອງມະນຸດເປັນເວລາຫຼາຍຮ້ອຍປີ, ຖ້າສະຖານະການໃນປະຈຸບັນຍັງ ສືບຕໍ່.

ການຢືນຢັນເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຄວາມຈິງແລະບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຕະຫລົກ, ແລະ, ຜົນປະໂຫຍດທັງຫມົດເຫຼົ່ານັ້ນສາມາດ ຖືກຈັດຊື້ໃນວິທີທີ່ງ່າຍດາຍຫຼາຍ. ທັງຫມົດທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງເຮັດແມ່ນເພື່ອເຄົາລົບກົດຫມາຍພື້ນຖານທີ່ສຸດຂອງທໍາ ມະຊາດແລະປ້ອງກັນການທໍາລາຍຂອງ wheat ດໍາລົງຊີວິດແລະປະສົມປະສານ. ຖ້າຄົນເຮົາມີຄວາມອົດທົນ ທາງດ້ານຈິດໃຈທີ່ຈະເຈາະເຂົ້າແລະຮັບຮູ້ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງເຂົ້າສາລີທີ່ມີຊີວິດຊີວາແລະເຂົ້າຈີ່ທີ່ເຜົາ ແລ້ວ, ຄົນເຮົາສາມາດຄາດເດົາຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງສິ່ງມີຊີວິດຂອງຜູ້ກິນດິບແລະເຄື່ອງປຸງອາຫານ.

ຜູ້ກິນ.

ຕອນນີ້ຂໍໃຫ້ເຮົາພິຈາລະນາທັດສະນະຄະຕິທີ່ໄດ້ຮັບຮອງເອົາໂດຍຜູ້ປົກຄອງໃນປະຈຸບັນ ໂລກ ແລະໂດຍເຈົ້າໜ້າທີ່ທີ່ຮັບຜິດຊອບອື່ນໆ ຕໍ່ບັນຫາສໍາຄັນເຫຼົ່ານີ້. ຈົດໝາຍທີ່ໄດ້ຮັບຈາກ ເຂົາເຈົ້າສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ອ່ານປື້ມຫົວທໍາອິດຂອງຂ້ອຍດ້ວຍຄວາມສົນໃຈ ແລະເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກ ເຫັນອົກເຫັນໃຈໂດຍທົ່ວໄປກັບທັດສະນະຂອງຂ້ອຍ. ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຍິນສຽງທີ່ແຕກຕ່າງກັນຈາກໄຕ ມາດໃດຫນຶ່ງ. ແຕ່ນີ້ບໍ່ພຽງພໍ. ປື້ມຂອງຂ້ອຍບໍ່ແມ່ນນະວະນິຍາຍທີ່ຫນ້າສົນໃຈທີ່ຈະອ່ານຄັ້ງດຽວແລະວາງໄວ້ ຂ້າງຫນຶ່ງ. ມັນເປັນປະລິມານທີ່ບັນຫາທີ່ສໍາຄັນແລະຮີບດ່ວນທີ່ສຸດຂອງໂລກຂອງພວກເຮົາໄດ້ຖືກປຶກສາຫາລື. ມັນຄວນຈະຖືກນໍາໃຊ້ອີກເທື່ອຫນຶ່ງແລະອີກຄັ້ງ, ແລະທຸກໆປະໂຫຍກຂອງມັນຄວນຈະຖືກຊັ່ງນໍ້າຫນັກຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະພິຈາລະນາເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ.

ມັນຈະເປັນຄວາມຜິດພາດຖ້າຜູ້ປົກຄອງຂອງໂລກເຫຼົ່ານັ້ນປະຕິບັດການກິນດິບເປັນພຽງແຕ່ຄໍາຖາມປົກ ກະຕິອີກຫນຶ່ງແລະ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບບັນຫາທາງດ້ານການເມືອງແລະເສດຖະກິດອື່ນໆຂອງພວກເຂົາ, ສົ່ງມັນ ໃຫ້ "ຜູ້ຊ່ຽວຊານ" ເພື່ອສຶກສາແລະພິຈາລະນາຕື່ມອີກ. ເປັນເວລາຫຼາຍພັນປີແລ້ວ, ມີການທົດລອງ ແລະການສຶກສາຫຼາຍຢ່າງ, ແຕ່ພວກມັນລ້ວນແຕ່ລົ້ມເຫລວຢ່າງໜ້າເສົ້າ. ໃນມື້ນີ້, ມັນເປັນຫນ້າທີ່ ທັນທີທັນໃດຂອງເຈົ້າຫນ້າທີ່ທີ່ຈະຊີ້ນໍາປະຊາຊົນໃຫ້ຢຸດຕິການທົດລອງທີ່ຖືກທໍາລາຍແລະກັບຄືນສູ່ຊີວິດປົກກະຕິ ຂອງພວກເຂົາ. ໃນມື້ນີ້, ທຸກຄົນທີ່ມີສະຕິປັນຍາເປັນຜູ້ຊ່ຽວຊານໃນການກໍານົດຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງ ທໍາມະຊາດແລະທໍາມະຊາດ, ການບໍາລຸງລ້ຽງທີ່ມີຊີວິດແລະອາຫານທີ່ບໍ່ມີຊີວິດດ້ວຍວັດສະດຸປອມ, debased ຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບຸກຄົນທີ່ປົກຄອງປະຊາຊົນຫຼາຍລ້ານຄົນ, ບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ງ່າຍ ປົກຄອງບຸກຄົນດຽວ, ບຸກຄົນຂອງຕົນເອງ.

ມັນສາມາດມີພຽງແຕ່ສອງເຫດຜົນສໍາລັບການປະຕິເສດຫຼັກການຂອງການກິນດິບ: ຕ້ອງການຄວາມຮູ້ ສຶກທົ່ວໄປແລະການຂາດອໍານາດຂອງເຈດຕະນາ. ບໍ່ມີເຫດຜົນທີສາມ. "ເຫດຜົນ" ອື່ນໆທັງຫມົດແມ່ນພຽງແຕ່ pretexts ກ້າວຫນ້າເພື່ອປົກປິດສອງຂໍ້ບົກຜ່ອງເຫຼົ່ານັ້ນ. ການນັບຖືຕົນເອງໃນຕໍາແໜ່ງທີ່ຮັບຜິດຊອບບໍ່ຄວນ ເຮັດໃຫ້ໃຜເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າຂາດຄວາມກ້າຫານ ແລະ ຄຸນສົມບັດສິນທໍາ.

ຜູ້ທີ່ປະຕິບັດການກິນດິບຢ່າງສົມບູນເປັນເວລາສອງຫຼືສາມເດືອນບໍ່ເຄີຍຕົກລົງທີ່ຈະກັບຄືນສູ່ຊີວິດທີ່ ຜິດປົກກະຕິໃນເມື່ອກ່ອນ, ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາຖືກນໍາໄປສູ່ຕີນຂອງ scaffold. ຜູ້ຊາຍທີ່ຮັກແພງຄົນຂອງຕົນ ແລະໃຫ້ຄຸນຄ່າສຸຂະພາບແລະສຸຂະພາບຂອງຕົນ

ເດັກນ້ອຍຈະເຮັດໃຫ້ "ການທົດລອງ" ຂອງສອງຫຼືສາມເດືອນໂດຍບໍ່ມີການ hesitation ປັດຈຸບັນ. ຜູ້ນໍາຜູ້ທີ່ມີຄວາມສົນໃຈໃນຄວາມສຸກແລະສະຫວັດດີການຂອງປະຊາຊົນ (ຖ້າມີ) ຈະຕ້ອງໄດ້ປູທາງໄປສູ່ຄວາມຈະເລີນຮຸ່ງເຮືອງຂອງມະນຸດຊາດໂດຍຕົວຢ່າງຂອງຕົນເອງ. ນີ້ຈະເປັນການບໍລິການທີ່ເປັນປະໂຫຍດແລະດີທີ່ສຸດຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອມະນຸດ.

ມັນບໍ່ເກີນທີ່ຈະເວົ້າວ່າອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ຜິດທໍາມະຊາດແລະ
ສານປອມ, ບໍ່ໃຫ້ເມັດອາຫານສໍາລັບຈຸລັງພິເສດຂອງພວກເຮົາ. ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍແລະບັນຫາທີ່ປະຕິບັດເພື່ອສະຫນອງພວກມັນບໍ່ພຽງແຕ່ເປັນການທໍາລາຍສິ່ງເສດເຫຼືອ, ແຕ່ພວກມັນແມ່ນວິທີການສໍາລັບການທໍາລາຍອະໄວຍະວະຂອງມະນຸດຢ່າງສົມບູນແລະ, ແທ້ຈິງແລ້ວ, ຂອງມະນຸດເອງ. ປະສົບການທີ່ໄດ້ຮັບໃນສອງສາມເດືອນທໍາອິດຂອງການກິນດິບຈະສະແດງໃຫ້ທຸກຄົນເຫັນໄດ້ຊັດເຈນກ່ຽວກັບຄວາມຈິງຂອງຄໍາເວົ້າເຫຼົ່ານີ້. ມັນເປັນມູນຄ່າທີ່ຈະໄຕ່ຕອງກ່ຽວກັບຄໍາຖາມນີ້ສໍາລັບໃນຂະນະທີ່.

ໃນໄລຍະສອງສາມປີຜ່ານມາມີຂໍ້ມູນຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍ
ໄດ້ ຮັບ ຈາກ ທຸກ ແຈ ຂອງ ໂລກ ກ່ຽວ ກັບ ຜົນ ສໍາ ເລັດ ທີ່ ບັນ ລຸ ໄດ້ ໂດຍ ການ ກິນ ອາ ຫານ ດິບ. ຂໍ້ມູນນີ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າມີຜູ້ກິນດິບທີ່ຫນ້າເຊື່ອຖືຫຼາຍພັນຄົນໄດ້ກະແຈກກະຈາຍໄປທົ່ວໂລກ, ຫຼາຍຄົນໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກພະຍາດຮ້າຍແຮງແລະປະຈຸບັນກໍາລັງນໍາພາຊີວິດທີ່ມີຄວາມສຸກທີ່ສຸດ. ຄົນເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ແມ່ນຜູ້ຊ່ຽວຊານຫຼືນັກວິທະຍາສາດ; ພວກເຂົາເຈົ້າເປັນພຽງແຕ່ຜູ້ຊາຍທີ່ມີການສຶກສາແລະວັດທະນະທໍາທີ່ສາມາດເຂົ້າໃຈຫຼັກການຂອງການກິນດິບໂດຍຄວາມເຂົ້າໃຈແລະການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ, ແລະມີຄວາມກ້າຫານໃນການຕັດສິນໃຈທີ່ຈໍາເປັນ.

ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ການເຜີຍແຜ່ສິ່ງພິມຂອງຂ້ອຍໄດ້ພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຮ້າຍແຮງຫຼາຍ. ແນ່ນອນ, ມັນເກີນສິດຂອງບຸກຄົນດຽວທີ່ຈະແຈກຢາຍປຶ້ມຟຣີຫຼາຍລ້ານທົ່ວໃນທົ່ວໂລກ. ຂ້ອຍໄດ້ເຮັດໃບສະໝັກໃຫ້ກັບຜູ້ຈັດພິມຫຼາຍແຫ່ງໃນປະເທດອັງກິດ ແລະອາເມລິກາ, ເຊີນເຂົາເຈົ້າໃຫ້ຕີພິມປຶ້ມພາສາອັງກິດຄັ້ງທໍາອິດຂອງຂ້ອຍຄືນໃໝ່ໃນປະເທດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຂົາທັງຫມົດຍອມຮັບວ່າຫນັງສືເຫຼັ້ມນີ້ມີຄວາມຫນ້າສົນໃຈແລະເປັນປະໂຫຍດ, ແຕ່ສະແດງຄວາມເສຍໃຈທີ່ມັນບໍ່ຢູ່ໃນຂອບເຂດຂອງສິ່ງພິມຂອງພວກເຂົາ. ນີ້ແມ່ນຂ້ອນຂ້າງເຂົ້າໃຈໄດ້, ເພາະວ່າການພິມເຜີຍແຜ່ຂອງມັນຈະເປັນສັນຍານການສິ້ນສຸດຂອງປຶ້ມ "ອາຫານ" ອື່ນໆຂອງພວກເຂົາ, ເພາະວ່າບໍ່ມີໃຜຮູ້ຈັກຫຼັກການຂອງການກິນດິບ.

ໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ເຂົາເຈົ້າເລັກນ້ອຍທີ່ສຸດ. ປະຊາຊົນໃນທຸກມື້ນີ້ບໍ່ສາມາດເຫັນນອກເຫນືອຜົນປະໂຫຍດຂອງຕົນເອງຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍຮຽກຮ້ອງມາຍັງທຸກສັງຄົມ, ບັນດາອົງການການກຸສົນ, ຜູ້ມີໃຈບຸນຄຸນ ແລະ ບັນດາອົງການມະນຸດສະທຳທົ່ວໂລກທີ່ມີຄວາມເມດຕາ. ໃຫ້ພວກເຂົາໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຂ້ອຍທັງຫມົດທີ່ພວກເຂົາສາມາດເຮັດໄດ້ໃນການເຜີຍແຜ່ສິ່ງພິມຂອງຂ້ອຍ. ເຂົາເຈົ້າສາມາດສັ່ງປຶ້ມຂອງຂ້ອຍໄດ້ຊາວ, ຫ້າສິບ ຫຼືຮ້ອຍສະບັບ ແລະແຈກຢາຍຕາມຄວາມຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ, ໂດຍການຂາຍ ຫຼືໂດຍການມອບໃຫ້ຟຣີ. ປຶ້ມທຸກຫົວສາມາດຊ່ວຍຊີວິດ, ປິ່ນປົວຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ ຫຼືເປີດໂອກາດໃຫ້ລູກຫຼານມີອະນາຄົດທີ່ມີຄວາມສຸກ. ໃນປັດຈຸບັນບໍ່ມີກິດຈະກໍາທີ່ມີຄຸນຄ່າມະນຸດສະທໍາຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

ຖ້າຂ້ອຍໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈາກຫນັງສືເຫຼັ້ມດັ່ງກ່າວເມື່ອ 15 ປີກ່ອນ, ມື້ນີ້ສອງຂອງຂ້ອຍເດັກນ້ອຍທີ່ຮັກແພງຈະມີຊີວິດຢູ່. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ຖ້າຈິດໃຈຂອງຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ຮັບການສະຫວ່າງເມື່ອ 10 ປີກ່ອນ, ຂ້ອຍເອງບໍ່ຄວນມີຊີວິດຢູ່ໃນປັດຈຸບັນ.
ຜູ້ຄົນທັງໝົດຂອງໂລກຢູ່ໃນສະພາບດຽວກັນໃນເວລານີ້ ແລະເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຂອງພວກເຮົາຢ່າງຮ້າຍແຮງ. ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ຈະຮູ້ຈັກພວກເຂົາດ້ວຍຫຼັກການໂພຊະນາການທີ່ຖືກຕ້ອງໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ມື້ນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າເຫັນດ້ວຍຕາຂອງຕົນເອງວ່າ ບາງຄົນບາງຄົນໃຊ້ເງິນຈໍານວນມະຫາສານເພື່ອແຈກຢາຍແປ້ງ, ນ້ຳຕານ, ນົມແຫ້ງ ແລະ ຊີ້ນທີ່ຮັກສາໄວ້ໃຫ້ຄົນທຸກຍາກ. ໂດຍ ການ ແຈກ ຢາຍ ອາຫານ ທີ່ ຜິດທຳ ມະ ຊາດ ແລະ ເນົ່າ ເປື່ອຍ ທີ່ ສຸດ ແກ່ ຄົນ, ພວກ ເຂົາ ໄດ້ ກະທຳ ບາບ ທີ່ ຮ້າຍ ແຮງ ທີ່ ສຸດໂດຍ ບໍ່ ຕັ້ງ ໃຈ ແລະ ລະ ເມີດ ກົດ ຂອງ ທຳ ມະ ຊາດ. ພວກເຂົາເຈົ້າຈະປະຕິບັດການກະທໍາ piousທີ່ສຸດ, ຖ້າຫາກວ່າພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ເປີດຕາຂອງຜູ້ທີ່ໂຊກບໍ່ດີເຫຼົ່ານັ້ນແລະສອນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າວິທີການເປັນວັດຖຸດິບ-vegan.

ສໍາລັບຜູ້ຕິດອາຫານທັງຫມົດ, ສີດໍາແມ່ນສີຂາວແລະສີຂາວແມ່ນສີດໍາ. ມີເວລາທີ່ມັນເຄີຍຄິດວ່າໂລກຢູ່ໃນສະພາບທີ່ຢູ່ໃນຂະນະທີ່ດວງອາທິດແລະດວງດາວໄດ້ໝູນອ້ອມມັນ. ຖ້າຜູ້ໃດສະແດງຄວາມເຊື່ອທີ່ກົງກັນຂ້າມ, ຄົນຕາບອດຖືກເອົາໄປເປັນຄົນບ້າ, ເພາະວ່າກັບຕາຂອງຕົນເອງ, ໂລກໄດ້ຖືກຍຶດ ໝັ້ນ ຢູ່ໃນບ່ອນຂອງມັນ, ໃນຂະນະທີ່ດວງອາທິດເຄື່ອນຍ້າຍໄປທົ່ວທ້ອງຟ້າ.

ແນ່ນອນວ່າ, ຈິດໃຈດຽວກັນຊະນະໃນມື້ນີ້. ປາກົດຂື້ນວ່າຜູ້ຊາຍຮູ້ສຶກຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງວ່າຫມາກແຕງ "ທໍາຮ້າຍ" ລາວ, ໃນຂະນະທີ່ເຂົ້າຈີ່ຂາວແລະເຂົ້າຂົ້ວທີ່ປຸງແຕ່ງສອງເທົ່າ, ຈະຖືກຍ່ອຍໄດ້ງ່າຍ, "ຄວບຄຸມ" ຫນ້າທີ່ຂອງກະເພາະອາຫານ. ແຕ່ລາວບໍ່ໄດ້ຮັບຮູ້ວ່າ, ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ມັນເປັນການໃຊ້ເຂົ້າຈີ່ແລະເຂົ້າທີ່ເປັນສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງຂອງຄວາມອ່ອນແອຂອງກະເພາະອາຫານຂອງເຂົາ; ຕົວຈິງແລ້ວ ໝາກແຕງເປັນອາຫານທີ່ຈະປິ່ນປົວລາວໃນໄລຍະຍາວ.

ໃນມື້ນີ້, ມະນຸດຊາດທັງຫມົດແມ່ນຫມັ້ນໃຈວ່າທັນທີທີ່ຄົນກິນ a ສອງສາມແຜ່ນຂອງອາຫານ "ໂພຊະນາການ" ໃນເວລາທີ່ລາວຫິວ, ລາວຕອບສະຫນອງຄວາມຕ້ອງການປົກກະຕິຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງລາວ. ແຕ່ຄົນເຮົາບໍ່ຮູ້ວ່າຈຸລັງປົກກະຕິຂອງຄົນນັ້ນບໍ່ໄດ້ເອົາເມັດອາຫານຈາກສານທີ່ຕາຍແລ້ວແລະສານປອມເຫຼົ່ານັ້ນ, ແລະເຖິງວ່າຄວາມເຕັມທີ່ຂອງກະເພາະອາຫານ, ພວກມັນຍັງຄົງຫິວ.

ໃນມື້ນີ້, ມະນຸດຊາດທັງຫມົດຫມັ້ນໃຈວ່າເພື່ອນໍາໄປສູ່ຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີ, ຕ້ອງໄດ້ຮັບການນໍາພາໂດຍການຄິດໄລ່ທາງວິທະຍາສາດຕ່າງໆກ່ຽວກັບຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການຂອງທາດໂປຼຕີນ, ວິຕາມິນແລະແຮ່ທາດ, ທີ່ໄດ້ຮັບໃນຫ້ອງທົດລອງ. ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮັບຮູ້ວ່າການຄິດໄລ່ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນໃນຄວາມເປັນຈິງທັງຫມົດທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງແລະເປັນອັນຕະລາຍຕົວແທນຂອງຮູບພາບທີ່ແທ້ຈິງ.

ມື້ນີ້, ເມື່ອບາງຄົນເຈັບປວຍ, ລາວຫມັ້ນໃຈວ່າລາວມີທັງຫມົດ ການເຮັດເພື່ອປິ່ນປົວຕົນເອງແມ່ນຊອກຫາສານພິດທີ່ເອີ້ນວ່າຢາ. ດ້ວຍເຫດນັ້ນລາວຈຶ່ງເລີ່ມຊອກຫາສານທີ່ໜ້າອັດສະຈັນໃຈໃນທັນທີ. ແຕ່ລາວບໍ່ຮູ້ວ່າການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເປັນອາກາດຂອງອາຍຸການກິນປຸງແຕ່ງອາຫານນີ້ແລະວ່າບໍ່ມີຢາພິດທີ່ຈະສາມາດປະຕິບັດຫນ້າທີ່ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ. ລາວຍັງບໍ່ຮູ້ວ່າພະຍາດທັງຫມົດແມ່ນເນື່ອງມາຈາກສອງສາເຫດເທົ່ານັ້ນ: ຄວາມອຶດຫິວຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງຂອງຈຸລັງປົກກະຕິສໍາລັບການຕ້ອງການທາດອາຫານທໍາມະຊາດ, ແລະຜົນກະທົບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຂອງອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ, ອາຫານປຸງແຕ່ງແລະສານພິດອື່ນໆ; ບໍ່ມີສາເຫດທີສາມ. ດັ່ງນັ້ນ, ມີພຽງວິທີດຽວທີ່ສົມເຫດສົມຜົນທີ່ຈະປົດປ່ອຍຕົວເຮົາເອງຈາກພະຍາດທັງຫມົດຄັ້ງດຽວສໍາລັບທຸກຄົນ. ພວກເຮົາຕ້ອງງົດເວັ້ນອາຫານ ແລະ ຢາເສບຕິດທີ່ບໍ່ທໍາມະຊາດຢ່າງສິ້ນເຊີງ, ແລະເຮັດໃຫ້ຄວາມຕ້ອງການຂອງເຊວຂອງພວກເຮົາພໍໃຈໂດຍສານໂພຊະນາການທໍາມະຊາດ (ການກິນຜັກດິບ) ຢ່າງດຽວ.

ຢາເສບຕິດ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຖືວ່າເປັນວິທີການປິ່ນປົວພະຍາດ, ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ຕົວຂອງມັນເອງແມ່ນສາເຫດຂອງພະຍາດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ມັນ

ເປັນຄວາມຜິດພາດທີ່ຮ້າຍກາດ ແລະໂສກເສົ້າທີ່ຈະຄົ້ນຫາຄຸນສົມບັດປິ່ນປົວໃດໆໃນສານສັງເຄາະ ຫຼືໃນສານອາຫານສ່ວນບຸກຄົນ. ແຕ່ມັນແມ່ນຄວາມຜິດພາດອັນນີ້ທີ່ມະນຸດຊາດໄດ້ເຮັດມາເປັນເວລາຫຼາຍສັດຕະວັດແລ້ວ. ບໍ່ມີສານປິ່ນປົວໃດໆໃນໂລກນີ້; ມີພຽງແຕ່ປັດໃຈພິເສດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດ, ໂດຍການກໍາຈັດຂອງພະຍາດທັງຫມົດຈະຖືກລົບລ້າງໂດຍອັດຕະໂນມັດ. ປັດໃຈເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນອາຫານປຸງແຕ່ງແລະສານພິດທີ່ມີຊື່ຜິດພາດຢາ.

ຜູ້ຊາຍໃນທຸກມື້ນີ້ມີຄວາມພູມໃຈໃນອາລະຍະທໍາຂອງລາວ, ແຕ່ລາວແມ່ນຢູ່ໄກຈາກຄວາມເປັນອາລະຍະທໍາແທ້ໆ. ອາລະຍະທໍາທີ່ແທ້ຈິງຄວນຈະຖືກວັດແທກບໍ່ໄດ້ໂດຍຄວາມຄືບຫນ້າທາງດ້ານວິຊາການ, ແຕ່ໂດຍຄວາມບໍ່ມີຕົວຕົນຂອງຈິດໃຈແລະຈິດວິນຍານຂອງບຸກຄົນ, ການເອົາຊະນະຂອງສິ່ງເສບຕິດແລະສິ່ງເສບຕິດ, ແລະການປົດປ່ອຍສະຕິປັນຍາຂອງມະນຸດຈາກຄວາມເຊື່ອ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄວາມປາຖະຫນາທີ່ຜິດປົກກະຕິຂອງລາວສໍາລັບອາຫານ, ຜູ້ຊາຍໃນທຸກມື້ນີ້ໄດ້ເຜົາ 80 ເປີເຊັນຂອງອາຫານທໍາມະຊາດທີ່ບໍລິສຸດເທິງໄຟແລະເຮັດໃຫ້ເກີດການທໍາລາຍຂອງຕົນເອງໂດຍການສ້າງພະຍາດຕ່າງໆ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຄວາມເຫັນແກ່ຕົວແລະຄວາມພາກພູມໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າພໍໃຈ, ຜູ້ປົກຄອງຂອງປະເທດຊາດໄດ້ຫວ່ານເມັດພືດແຫ່ງຄວາມກຽດຊັງແລະຄວາມກຽດຊັງໃນບັນດາປະຊາຊາດໃນໂລກແລະສັງຫານໝູ່ກັນ.

ແມ່ນແຕ່ຜູ້ຕາງຫນ້າຂອງວິທະຍາສາດ, ປະຕິເສດຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມເມດຕາແລະມະນຸດທັງຫມົດ, ຂຸດຄົ້ນຊື່ອັນສັກສິດຂອງວິທະຍາສາດຢ່າງບໍ່ມີເຫດຜົນເພື່ອຜົນປະໂຫຍດຂອງຕົນເອງຂອງເຂົາເຈົ້າແລະໃນການເຮັດເຊັ່ນນັ້ນພວກເຂົາລັກລອບຄົນໃນລັກສະນະທີ່ໂຫດຮ້າຍທີ່ສຸດ.

ຫນຶ່ງໃນຫຼັກຖານທີ່ໂດດເດັ່ນທີ່ສຸດຂອງຄວາມໂງ່ຈ້າແລະຄວາມຖອຍຫລັງ
ຜູ້ຊາຍ "ພົນລະເຮືອນ" ຂອງມື້ນີ້ແມ່ນວິທີການຂອງລາວຕໍ່ກັບຄໍາຖາມຂອງມະເຮັງ. ເປັນເວລາຫຼາຍປີແລ້ວ, ລາວໄດ້ຊອກຫາສາເຫດ ແລະການປິ່ນປົວໄພພິບັດອັນຮ້າຍແຮງດັ່ງກ່າວໃນສານເຄມີບາງຊະນິດ, ແລະລາວກໍຍັງສືບຕໍ່ການຊອກຄົ້ນຫາທີ່ບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວນັ້ນ.

ໃນການເຊື່ອມໂຍງນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສະເຫນີຫຼັກຖານທີ່ບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂຂອງຂ້າພະເຈົ້າກັບອໍານາດການປົກຈໍານວນຫຼາຍຂອງໂລກສີ່ປີກ່ອນຫນ້ານີ້. ໃນມື້ນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າສົ່ງຫຼັກຖານເຫຼົ່ານັ້ນອີກເທື່ອຫນຶ່ງ, ໃນຮູບແບບທີ່ລະອຽດແລະຂະຫຍາຍໃຫຍ່ຂື້ນ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນໂດຍຕົວຢ່າງທີ່ຊັດເຈນຫຼາຍ. ເປັນຫຍັງກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ໜ່ວຍງານທີ່ຮັບຜິດຊອບອື່ນໆ ຍືນຢູ່ຫ່າງໆ ແລະ ບໍ່ສົນໃຈ? ເປັນຫຍັງປະຊາຊົນສືບຕໍ່ທໍາລາຍອາຫານທໍາມະຊາດທີ່ຫນ້າຢ້ານກົວ? ເປັນຫຍັງເຂົາເຈົ້າ

ສືບຕໍ່ຕື່ມຂໍ້ມູນໃສ່ປຶ້ມ, ຫນັງສືພິມແລະວາລະສານຂອງພວກເຂົາດ້ວຍຄໍາແນະນໍາທີ່ກົງກັນຂ້າມແລະເປັນອັນຕະລາຍຂອງວິຕາມິນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງແລະອາຫານສະເພາະບໍ?
ຈິດສໍານຶກແລະຄວາມເມດຕາຂອງມະນຸດຢູ່ໃສ? ອັນໃດເອີ້ນວ່າອາລະຍະທໍາ?

ໃຫ້ຜູ້ທີ່ກ່າວຕໍ່ໄປກ່ຽວກັບອາລະຍະທໍາພິສູດວ່າ
ພວກເຂົາເຈົ້າເອງມີອາລະຍະທໍາພຽງພໍທີ່ຈະເຂົ້າໃຈກົດຫມາຍພື້ນຖານທີ່ສຸດຂອງທໍາມະຊາດແລະເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ມັນຫມາຍຄວາມວ່າເພື່ອປົດປ່ອຍມະນຸດຊາດຈາກພະຍາດທັງຫມົດ, ເພື່ອເພີ່ມຄວາມຄາດຫວັງຂອງຊີວິດເປັນສອງສາມຫຼືສີ່ເທົ່າມາດຕະຖານການດໍາລົງຊີວິດ.

ໃນການເຊື່ອມໂຍງນີ້, ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ຫນ້າເສຍດາຍຂອງການລັກພາຕົວຢ່າງເດັ່ນຊັດທີ່ສຸດຂອງສິດຂອງຄົນອື່ນມາຈາກທ່າງໄກ Los Angeles ສອງປີກ່ອນຫນ້ານີ້. ຫລັງຈາກໄດ້ອ່ານປື້ມພາສາອັງກິດຄັ້ງທໍາອິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ແມ່ຍິງຢູ່ລັດຄາລິຟໍເນຍ, ທ່ານນາງ H. Bulbeck, ຮັບຮອງເອົາອາຫານດິບທີ່ສົມບູນແບບ.

ດ້ວຍຄວາມດຶງດູດທາງດ້ານມະນຸດສະທໍາຂອງຄວາມຄິດ, ນາງສັ່ງຫນັງສື 30 ສະບັບແລະຕັດສິນໃຈເຜີຍແຜ່ຂໍ້ຄວາມທີ່ດີລະຫວ່າງຫມູ່ເພື່ອນແລະຄວາມສໍາພັນຂອງນາງ. ໃນເວລານີ້, ໄດ້ຮຽນຮູ້ວ່າຄົນຫນຶ່ງຊື່ John Martin Reinecke ຂຽນບົດຄວາມກ່ຽວກັບຄຸນສົມບັດ "ທີ່ເປັນປະໂຫຍດ" ຂອງອາຫານດິບໃນວາລະສານ "Let's Live" ໃນ Los Angeles, ນາງໄດ້ຂຽນຈົດຫມາຍແລະໃຫ້ລາວກ່ຽວກັບວິທີການປິ່ນປົວຂອງນາງ. ແລະການຟື້ນຕົວຕໍ່ມາຂອງທັງສອງຂອງນາງແລະຜົວຂອງນາງຈາກທຸກພະຍາດທີ່ເຂົາເຈົ້າມີ.

ຫຼັງຈາກອ່ານຫນັງສືຂອງຂ້ອຍ, ຄົນເຈັບຈໍານວນຫຼາຍໃນທົ່ວໂລກໄດ້ຮັບຮອງເອົາການກິນດິບແລະຜົມໄດ້ຮັບພວກເຂົາໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ, ຕັ້ງແຕ່ອາການເຈັບຫົວແລະກະເພາະອາຫານທີ່ງ່າຍດາຍຈົນເຖິງພະຍາດ cardiovascular ແລະມະເຮັງ. ຄົນເຈັບ, ຜູ້ທີ່ເປັນເວລາຫລາຍປີບໍ່ໄດ້ໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດໃດໆຈາກຄໍາແນະນໍາຂອງ "ຜູ້ຊ່ຽວຊານ" ທີ່ມີຄຸນວຸດທິສູງທີ່ສຸດ, ແລະຫຼາຍຄົນທີ່ໄດ້ອອກຈາກໂຮງຫມໍເປັນກໍລະນີທີ່ບໍ່ມີຄວາມສິ້ນຫວັງ, ໄດ້ຟື້ນຟູສຸຂະພາບຂອງພວກເຂົາພາຍໃນສອງສາມເດືອນແລະໃນປັດຈຸບັນສາມາດປິ່ນປົວໄດ້. ມີຄວາມສຸກກັບພອນທັງຫມົດຂອງຊີວິດການເຄື່ອນໄຫວ.

ຜູ້ທີ່ປະຖິ້ມອາຫານປຸງອາຫານ ແລະ ສານພິດອື່ນໆ ແມ່ນມີພູມຕ້ານທານຈາກພະຍາດຕ່າງໆ ແລະ ໝັ້ນໃຈສາມາດມຸ່ງຫວັງໄປສູ່ຄວາມເຖົ້າແກ່ສີຂຽວ, ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງ, ປາດສະຈາກການດໍາກັນຂອງພະຍາດຕ່າງໆ. ໃນພາກຕໍ່ໄປຂອງຫນັງສືເຫຼັ້ມນີ້, ຜູ້ອ່ານຈະພົບເຫັນ a

ການຄັດເລືອກຈົດຫມາຍຈໍານວນຫລາຍທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຮັບປະຈໍາວັນຈາກຄົນເຈັບໃນອະດີດທີ່ມີ
ຄວາມກະຕືລືລົ້ນທີ່ຈະຊ່ວຍຄົນອື່ນໂດຍການບັນຍາຍປະສົບການຂອງເຂົາເຈົ້າ. ມັນແມ່ນຢູ່ໃນຈິດໃຈນີ້ທີ່ນາງ
Bulbeck ຕັດສິນໃຈຂຽນເຖິງທ່ານ Reinecke.

ຜູ້ຊາຍຄົນນັ້ນລະເລີຍສິດທິຂອງຂ້ອຍໃນປື້ມຂອງຂ້ອຍເອງ, ສໍາເນົາຄໍາສັບ
ສໍາລັບຄໍາວ່າທຸກຫນຶ່ງໃນຫົກສູງສຸດທີ່ໄດ້ຮັບໃນຫນ້າປົກຂອງຫນັງສືຂອງຂ້າພະເຈົ້າ! ຕື່ມໃສ່ໃນສະບັບເດືອນກຸມພາແລະເດືອນເມສາ,
1965 ຂອງ "Let's Live"
ວາລະສານເປັນສ່ວນຫນຶ່ງຂອງບົດຄວາມທີ່ມີຊື່ວ່າ "ການຜະຈົນໄພໃນອາຫານດິບ", ຫຼັງຈາກນັ້ນລາວສະເຫນີຂາຍຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ
ໃນລາຄາ 5 ໂດລາ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ຢາກຮູ້ຢາກເຫັນທີ່ສຸດແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່າໃນບົດແນະນໍາບັນນາທິການຂອງວາລະສານຢືນຢັນວ່າເນື້ອໃນເຫຼົ່ານັ້ນ
ເປັນຂອງຜູ້ຂຽນຂອງບົດຄວາມ! ປະຊາຊົນບໍ່ຄວນອ່ານສິ່ງພິມເຊັ່ນ "ຂໍໃຫ້ມີຊີວິດ"

ວາລະສານ, ເຊິ່ງຢູ່ລອດໃນການໂຄສະນາຂອງວິຕາມິນປອມແລະການກະກຽມ "ອາຫານ".

ດຽວນີ້ເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງທົດສະວັດ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ປະຖິ້ມຊີວິດສັງຄົມ ແລະ ຂາດຄວາມທຸກຄວາມສຸກ.
ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ອົດທົນກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຄອບຄົວແລະຕົນເອງ, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ໄດ້ລັງເລໃນເວລາທີ່ຈະໃຊ້ຈ່າຍທັງຫມົດຂອງ
ຂ້າພະເຈົ້າໃນການປະຕິບັດການສຶກສາແລະການພິມເຜີຍແຜ່ປື້ມ, 10,000 ສໍາເນົາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ແຈກຢາຍໃຫ້ບໍລິສັດວິທະຍາສາດ.
ແລະບຸກຄົນໃນທຸກມຸມຂອງໂລກ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເສຍສະລະເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອສະແດງໃຫ້ເຫັນໂລກທັງຫມົດເປັນວິທີທີ່ແທ້ຈິງຂອງຊີວິດ
ທີ່ມີຄວາມສຸກແລະທໍາມະຊາດ, ແລະຕະຫຼອດມາຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ປະທ້ວງດ້ວຍຫົວໃຈແລະຈິດວິນຍານຂອງຂ້າພະເຈົ້າຕໍ່ກັບການຂາຍຄໍາ
ແນະນໍາດັ່ງກ່າວເພື່ອເງິນ.

ແຕ່ມື້ນີ້, ທ່ານ JM Reinecke, ໃຊ້ຄວາມຄິດຂອງຂ້ອຍຢ່າງມີເງິນແລະສູງສຸດ, ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີຄ່າທໍານຽມ 5 ໂດລາເພື່ອ
ສະແດງໃຫ້ຄົນເຫັນວິທີການກິນ.
ອາຫານທໍາມະຊາດ! ນີ້ແມ່ນ, ແທ້ຈິງແລ້ວ, ລັກສະນະທີ່ລົບກວນທີ່ສຸດຂອງຄໍາຖາມ.

ນີ້ແມ່ນບົດຄັດຫຍໍ້ຈາກສອງບົດຄວາມຂອງທ່ານ Reinecke:

ດໍາລົງຊີວິດ

ເດືອນກຸມພາ, 1965 :

ການຜະຈົນໄພໃນອາຫານດິບໂດຍ John MARTIN REINECKE

ຜູ້ກຳເນີດໝາກໄມ້ອາເມຣິກາ ແລະນັກສຳຫຼວດ

> ບົດຄວາມໃນຊຸດປະຈຸບັນນີ້ຜູ້ຂຽນໃຫ້ຄວາມຄິດເຫັນ
> ອີງຕາມການທົດລອງສ່ວນບຸກຄົນ, ບວກກັບປະສົບການຈຳນວນຫຼາຍຂອງຕົນໃນຂະນະທີ່ດຳລົງຊີວິດ
> ຢູ່ໃນບັນດາແລະການສຶກສາປະຊາຊົນຂອງຫຼາຍສະພາບອາກາດ —
> ອາຫານຂອງເຂົາເຈົ້າຂອງອາຫານດິບແລະຫມາກໄມ້ທີ່ໃຫ້ສຸຂະພາບ. — Ed.

ອາຫານດິບຄວນເປັນອາຫານທີ່ຜູ້ຊາຍກິນເທົ່ານັ້ນ. ການກິນອາຫານປຸງແຕ່ງເປັນນິໄສທີ່ຜິດທຳມະຊາດທີ່ຕ້ອງກຳຈັດໃຫ້ໝົດໄປຈາກໂລກນີ້ ຖ້າຫາກມີສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນຈະໄດ້ຮັບ. ການບຳລຸງລ້ຽງຂອງມະນຸດຄວນປະກອບດ້ວຍຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດເທົ່ານັ້ນ, ເພາະວ່າອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງເປັນສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງພະຍາດທັງຫມົດຂອງມະນຸດ. ການກິນອາຫານດິບຊ່ວຍມະນຸດຊາດໃຫ້ພົ້ນຈາກພະຍາດຕ່າງໆແລະຂະຫຍາຍຊີວິດຂອງມະນຸດໃຫ້ເປັນເວລາ 140 ປີຫຼືຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.

ມັນເປັນອາຊະຍາກຳທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍເກີດໃຫມ່ເຮັດອາຫານ, ເພາະວ່ານີ້ແມ່ນເວລາທີ່ບັນຫາຂອງລາວເລີ່ມຕົ້ນ (ເບິ່ງຫນ້າປົກຂອງ "ການກິນອາຫານດິບ" ສະບັບທຳອິດຂອງຂ້ອຍ). ນັກຊີວະວິທະຍາຕ້ອງພິສູດວ່າທຳມະຊາດໄດ້ເຮັດຜິດພາດໃນການບໍ່ນຳສະເຫນີອາຫານໃຫ້ພວກເຮົາຢູ່ໃນສະພາບທີ່ປຸງແຕ່ງ. (ສະບັບທຳອິດ, ຫນ້າ 32). ເດັກນ້ອຍທຳມະດາຈະກຽດຊັງລົດຊາດຂອງອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວ, ເຊິ່ງເບິ່ງຄືວ່າເປັນຕາໜ້າກິນພຽງແຕ່ຜູ້ຕິດອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ຄືກັບຝິ່ນເບິ່ງຄືວ່າເປັນທີ່ພໍໃຈຂອງຜູ້ຕິດຢາເສບຕິດ. (ສະບັບທຳອິດ, ຫນ້າ 33). ໄຟເຮືອນຄົວໄດ້ລຸກລາມແລະທຳລາຍ 90 ສ່ວນຮ້ອຍຂອງມູນຄ່າຂອງອາຫານດິບທີ່ດີ. (ການປົກຫຸ້ມຂອງສະບັບທຳອິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າ).

ເດືອນເມສາ, 1965:

ໃນຕອນທຳອິດເບິ່ງຄືເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ພວກເຮົາສາມາດປົດປ່ອຍຕົວເອງຈາກເກືອບທຸກພະຍາດພຽງແຕ່ໂດຍການກິນອາຫານດິບທຳມະຊາດ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ນວ່າ "ບໍ່ຫນ້າເຊື່ອ" ກາຍເປັນຄວາມເປັນຈິງທີ່ສຳເລັດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍ ... (ສະບັບທຳອິດ, ຫນ້າ 45).

ມັນຄວນຈະເປັນຫນ້າທີ່ຂອງນັກຊີວະວິທະຍາແລະທ່ານຫມໍທີ່ຈະຊຸກຍູ້ປະຊາຊົນກິນອາຫານທຳມະຊາດ; ບໍ່ໃຫ້ແຍກທາດໂພຊະນາການອອກເປັນອາຫານ, ແຕ່ຄວນກິນອາຫານໃຫ້ເກືອບທັງໝົດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ໃນອັດຕາສ່ວນທີ່ສົມດູນຕາມທຳມະຊາດ ແລະ ຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງພວກມັນ. ທ່ານຫມໍແລະນັກຊີວະວິທະຍາບໍ່ຄວນເວົ້າກ່ຽວກັບປະໂຫຍດຂອງການແຍກ

ອົງປະກອບໂພຊະນາການສ່ວນບຸກຄົນ, ແຕ່ຄວນເນັ້ນຫນັກເຖິງຄວາມຂາດບໍ່ໄດ້ຂອງອາຫານ
ດິບທີ່ສົມບູນ.

ສະຫຼຸບໂດຍຫຍໍ້

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ວິທະຍາສາດທັງຫມົດຂອງໂພຊະນາການອາດຈະໄດ້ຮັບການສະຫຼຸບໃນສອງ
ຈຸດຕົ້ນຕໍແລະເຮັດໃຫ້ຄວາມກັງວົນຂອງມະນຸດທັງຫມົດ:

1.ການບໍາລຸງລ້ຽງຂອງມະນຸດຄວນປະກອບດ້ວຍຈຸລັງດິບທີ່ມີຊີວິດທັງໝົດ.
ພຽງແຕ່ອາຫານເຫຼົ່ານັ້ນທີ່ປະກອບດ້ວຍຈຸລັງທີ່ມີຊີວິດມີຄຸນນະພາບທັງຫມົດທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອຕອບສະຫນອງ
ຄວາມຕ້ອງການຂອງອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ.

2.ມີທັງພືດຜັກທົ່ວໄປ ແລະທາງເລືອກໃນທໍາມະຊາດ.
ຮ່າງກາຍຂອງຜັກທີ່ສົມບູນແບບທີ່ສຸດແລະມີອາຫານສູງແມ່ນແນວພັນທີ່ດີກວ່າຂອງຫມາກໄມ້, ຜັກສີຂຽວ, ຫ
ມາກຖົ່ວ, ທັນຍາພືດແລະຮາກ.

ໃນສັ້ນ, ຜູ້ຊາຍມີຄວາມສຸກສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນແບບໃນເວລາທີ່ລາວກິນອາຫານດິບພຽງແຕ່; ລາວ
ເຈັບປ່ວຍໃນຂອບເຂດທີ່ລາວບໍລິໂພກອາຫານປຸງແຕ່ງ; ແລະລາວຕາຍໃນເວລາທີ່ລາວອາໄສພຽງແຕ່ກ່ຽວກັບ
ອາຫານດັ່ງກ່າວ. (ສະບັບທໍາອິດ, ຫນ້າ 24).

ບັນທຶກໂດຍບັນນາທິການຂອງວາລະສານ:

ຍ້ອນຄວາມກົດດັນຂອງໜ້າທີ່ຈະເປັນໄປບໍ່ໄດ້ສໍາລັບທ່ານ.
Reinecke ເພື່ອຕອບຈົດຫມາຍ. ເມື່ອໄດ້ຮັບເງິນ 5 ໂດລາ ລາວຈະສົ່ງເມນູ-ຄູ່ມື ແລະສູດອາຫານດິບປະຈໍາວັນ
ໃຫ້ເຈົ້າເອງສໍາລັບສະຫະລັດ ແລະເຂດຮ້ອນ ພ້ອມເສັ້ນທາງທີ່ຄົບຖ້ວນ. ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ໄດ້ຢູ່ໃນຮູບແບບ
ຫນັງສື. ສົ່ງໄປ... - Ed.

ອີກເທື່ອ ໜຶ່ງ ພວກເຮົາໄດ້ເນັ້ນ ໜັກ ເຖິງຄວາມຈິງທີ່ວ່າ ໝາກ ໄມ້, ຜັກແລະ ໝາກ ໄມ້ທັງ
ໝົດ ເປັນອາຫານທີ່ສົມບູນແບບທີ່ມີຄຸນນະພາບສູງທີ່ສຸດ, ມີຄຸນສົມບັດທາງໂພຊະນາການເກືອບຄືກັນ.
ເພາະສະນັ້ນ, "ເມນູແນະນໍາ" ແລະສູດສໍາລັບອາຫານດິບທັງຫມົດແມ່ນບໍ່ມີຄຸນຄ່າທາງວິທະຍາສາດຫຼືໂພຊະ
ນາການໃດໆ. ແມ່ນແຕ່ຄົນທີ່ໂງ່ທີ່ສຸດສາມາດສ້າງໂຄງການອາຫານຂອງຕົນເອງ, ນໍາພາໂດຍຄໍາສັ່ງຂອງຄວາມຢາກ
ອາຫານແລະຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລົດຊາດຂອງລາວ.

ເມື່ອໄດ້ຮັບວາລະສານສະບັບເດືອນກຸມພາ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຂຽນຈົດຫມາຍເຖິງບັນນາທິການ, ທ່ານ
Kay K. Thomas, ເຊື່ອວ່າລາວຈະດີໃຈທີ່ຈະປົກປ້ອງສິດຂອງຂ້ອຍໃນອະນາຄົດ:

ວັນທີ 21 ເມສາ 1965:

ທ່ານ Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Calif.

ທີ່ຮັກແພງ,

ມັນມີຄວາມແປກໃຈທີ່ຂ້ອຍໄດ້ອ່ານໃນຈໍານວນເດືອນກຸມພາຂອງ "Let's Live" ບົດຄວາມຂອງ Mr. "ການກິນດິບ", ແລະໄດ້ສະແດງໃຫ້ພວກເຂົາເປັນເນື້ອໃນຂອງຕົນເອງ. ກະລຸນາແກ້ໄຂຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດໃນບັນຫາຕໍ່ໄປຂອງເຈົ້າ ແລະກະລຸນາດໍາເນີນຂັ້ນຕອນເພື່ອປ້ອງກັນການເກີດອັນດຽວກັນໃນອະນາຄົດ.

Arshavir Ter Hovannessian

ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ປະມານຫນຶ່ງເດືອນຕໍ່ມາ, ຂ້ອຍໄດ້ຮັບຄໍາຕອບທີ່ບໍ່ຫນ້າພໍໃຈຕໍ່ໄປນີ້, ເຊິ່ງທຸກໆຄວາມພະຍາຍາມແມ່ນເຮັດເພື່ອລ້າງຂາວ Mr.
ຄວາມບໍ່ຊື່ສັດທາງວັນນະຄະດີຂອງ Reinecke:

ວັນທີ 12 ພຶດສະພາ 1965:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Persia.

ທີ່ຮັກແພງ:

ກ່ຽວກັບຈົດໝາຍຂອງທ່ານໃນວັນທີ 21 ເມສານີ້, ພວກເຮົາໄດ້ຂຽນເຖິງທ່ານ John Martin Reinecke ສໍາລັບຄໍາອະທິບາຍແລະນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ລາວໄດ້ແນະນໍາພວກເຮົາ;

"ຂ້ອຍໄດ້ກວດກາເບິ່ງໃນທ້າຍເດືອນກຸມພາຂອງບົດຄວາມຂອງຂ້ອຍແລະພົບວ່າບໍ່ມີບ່ອນໃດທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຄັດລອກຄໍາເວົ້າຂອງຄໍາສັບໃດໆຂອງຄໍາຂວັນຂອງທ່ານ Ter Hovannessian. ຄໍາເວົ້າຂອງຂ້ອຍກ່ຽວກັບອາຫານດິບທັງຫມົດແມ່ນຄວາມຄິດແລະຄໍາເວົ້າຂອງຂ້ອຍເອງທີ່ລວບລວມມາຈາກປະສົບການແລະການສຶກສາທີ່ສະສົມ 25 ປີ. ຖ້າຂ້ອຍໄດ້ໃຫ້ຄໍາຖະແຫຼງທີ່ຄ້າຍຄືກັບລາວ, ມັນແມ່ນຄວາມບັງເອີນແທ້ໆແລະບໍ່ຕັ້ງໃຈ.

"ຂ້ອຍສົມມຸດວ່າຂ້ອຍມີປື້ມບັນທຶກອາຫານດິບທີ່ຄົບຖ້ວນທີ່ສຸດໃນປະເທດ, ແລະໃນນັ້ນຂ້ອຍພົບປື້ມນ້ອຍໆຂອງລາວ.

ຖ້າຂ້ອຍໄດ້ຄັດລອກຈາກມັນ, ຂ້ອຍຈະໃຫ້ສິນເຊື່ອລາວ. ຂ້າພະເຈົ້າຈື່ໄດ້ວ່າປື້ມບັນທຶກຂອງຕົນໄດ້ຮັບໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າໂດຍຫມູ່ເພື່ອນປະມານຫນຶ່ງປີກ່ອນຫນ້ານີ້; ແລະວ່າຂ້ອຍໄດ້ສົ່ງໃຫ້ທ່ານ Ter-Hovannessian $10 ເພື່ອໃຫ້ລາວສົ່ງປື້ມບາງຫົວໃຫ້ໝູ່ເພື່ອນຂອງຂ້ອຍຕື່ມອີກ. ນັ້ນແມ່ນປະມານຫນຶ່ງເດືອນກ່ອນຫນ້ານີ້. ມາຮອດປະຈຸບັນນີ້ຂ້າພະເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຍິນຈາກທ່ານ Ter Hovannessian ຫຼືເງິນ. ຖ້າລາວບໍ່ຢາກສົ່ງປື້ມໃຫ້ຂ້ອຍ, ລາວຄວນຄືນເງິນຂອງຂ້ອຍ, ເພາະວ່າຂ້ອຍພຽງແຕ່ຫມາຍເຖິງຄວາມສຸພາບແລະຄວາມດີຂອງການເຜີຍແຜ່ຜົນປະໂຫຍດຂອງອາຫານດິບທີ່ຊ່ວຍຊີວິດຂອງຂ້ອຍເມື່ອ 25 ປີກ່ອນ.'

(ເຊັນ) John Martin Reinecke "ພາຍໃຕ້ສະຖານະການແລະໃນທັດສະນະຂອງຄໍາເວົ້າຂອງທ່ານ Reinecke ທີ່ວ່າລາວບໍ່ເຫມາະສົມກັບຄໍາຂວັນຢູ່ໃນຫນ້າປົກຂອງຫນັງສືຂອງເຈົ້າ "ການກິນດິບ", ພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ເຮັດ.
ການແກ້ໄຂໃນວາລະສານ LET'S LIVE.

(ເຊັນ) KAY Thomas, ບັນນາທິການ-ຈັດພິມ.

ໃນການຕອບສະຫນອງຕໍ່ການໂຕ້ຖຽງທີ່ບໍ່ຄ່ອຍເປັນຄ່ອຍໄປເຫຼົ່ານີ້ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສົ່ງຈົດຫມາຍດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ວັນທີ 27 ພຶດສະພາ 1965:

ທ່ານ Kay Thomas, ບັນນາທິການ-ສໍານັກພິມ. ທີ່ຮັກແພງ:

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍອະໄພທີ່ຈະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ຖືວ່າການຕອບຂອງທ່ານໃນວັນທີ 12 ເດືອນພຶດສະພາເຖິງຈົດຫມາຍສະບັບວັນທີ 21 ເດືອນເມສາຂອງຂ້ອຍເປັນສິ່ງທີ່ຫນ້າພໍໃຈ.

ຂ້າພະເຈົ້າຖືວາລະສານຂອງທ່ານທີ່ຮັບຜິດຊອບສໍາລັບການຜິດພາດຂອງທ່ານ Reinecke ຂອງຄວາມຄິດແລະຄໍາຂວັນຂອງຂ້າພະເຈົ້າແລະສະຫງວນສິດທີ່ໃນການຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີຄວາມພໍໃຈ.

ທ່ານພະຍາຍາມຫາເຫດຜົນການຫລອກລວງສາທາລະນະທີ່ປະຕິບັດໂດຍທ່ານ Reinecke, ຜູ້ທີ່ສືບຕໍ່ຂາຍຄວາມຄິດຂອງຂ້ອຍໃນລາຄາຫ້າໂດລາຕໍ່ຊິ້ນ. ຂະບວນການຂອງຂ້າພະເຈົ້າແມ່ນແນໃສ່ຕົ້ນຕໍໃນການລັກລອບດັ່ງກ່າວ.

ກ່ຽວກັບເງິນ $10.00, ທີ່ ທ່ານ Reinecke ອ້າງວ່າລາວໄດ້ສົ່ງໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າມີຄໍາສັ່ງສໍາລັບປື້ມ, ຂ້າພະເຈົ້າຂໍອະໄພທີ່ຈະເວົ້າວ່າຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮັບທັງເງິນຫຼືຈົດຫມາຍສະບັບຈາກເຂົາ.

ATERHOV

ຈົດຫມາຍສະບັບນີ້ໄດ້ສິ້ນສຸດລົງເມື່ອນາງ Bulbeck ມີຄວາມເມດຕາທີ່ສົ່ງຈົດຫມາຍສະບັບເດືອນເມສາຂອງວາລະສານ "Let's Live" ໃຫ້ຂ້ອຍ, ໃນນັ້ນ, ດັ່ງທີ່ໄດ້ສະແດງຂ້າງເທິງ, ມີຕົວຢ່າງທີ່ຊັດເຈນກວ່າກ່ຽວກັບຄວາມບໍ່ຊື່ສັດທາງວັນນະຄະດີ. ຂ້າພະເຈົ້າປ່ອຍໃຫ້ຜູ້ອ່ານຕັດສິນໃຈວ່າ "ຄວາມຄ້າຍຄືກັນ" ລະຫວ່າງການຂຽນຂອງຂ້ອຍແລະບົດຄວາມຂອງທ່ານ Reinecke ແມ່ນບັງເອີນຫຼືໂດຍເຈດຕະນາ.

ບັນນາທິການບໍ່ສາມາດສັ້ນຄວາມຮັບຜິດຊອບອອກຈາກບ່າຂອງລາວ, ເພາະວ່າລາວຮູ້ຈັກຫນັງສືຂອງຂ້ອຍຢ່າງສົມບູນ, ເຊິ່ງໄດ້ຖືກທົບທວນຄືນໃນວາລະສານຂອງລາວຫຼາຍເດືອນກ່ອນຫນ້ານີ້, ໃນຂະນະທີ່ທ່ານ.
Reinecke ພຽງແຕ່ເຮັດໃຫ້ບັນຫາຮ້າຍແຮງຂື້ນໂດຍການແກ້ຕົວທີ່ບໍ່ມີພື້ນຖານແລະຂໍ້ສະຫຼຸບ. ກ່ຽວກັບຄໍາຖາມທີ່ບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງຂອງເງິນສິບໂດລາທີ່ລາວອ້າງວ່າໄດ້ສົ່ງໃຫ້ຂ້ອຍ, ຂ້າພະເຈົ້າຂໍເປີດເຜີຍຊື່ທະນາຄານຫຼືວິທີການທີ່ລາວກ່າວຫາວ່າໄດ້ໂອນເງິນໃຫ້ຂ້ອຍ, ເຊິ່ງຂ້ອຍບໍ່ມີຂໍ້ມູນຫຍັງເລີຍ.

ຄໍາແນະນໍາທັງຫມົດຂອງອາຫານສະເພາະຄວນໄດ້ຮັບການເຊັດໃຫ້ຫມົດຫ່າງຈາກໜ້າແຜ່ນດິນໂລກ. ມະນຸດຊາດຄວນຮັບຮູ້ຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວບໍ່ໄດ້ໃຫ້ອາຫານໃດໆກໍຕາມ ແລະຜູ້ຊາຍມັນບໍ່ໄດ້ເປັນເນື້ອເຍື່ອ. ນອກຈາກນີ້, ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນກິນສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າມັກແລະໃນຮູບແບບໃດຫນຶ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າປາຖະຫນາ. ນີ້ແມ່ນເລື່ອງຂອງລົດຊາດສ່ວນບຸກຄົນທັງຫມົດ.

"ນັກອາຫານ" ຂອງພວກເຮົາໄດ້ສັບສົນຫຼາຍໃນສະຫມອງຂອງຄົນທີ່ມີບັນຊີລາຍຊື່ຍາວຂອງສູດແລະເມນູ, ເຊິ່ງຫຼາຍຄົນຄິດວ່າຂ້ອຍກໍ່ເປັນພີ່ນ້ອງຂອງ "ຜູ້ຊ່ຽວຊານ", ແລະດັ່ງນັ້ນພວກເຂົາມັກຈະຂຽນຫາຂ້ອຍເພື່ອຂໍໂຄງການບໍລິໂພກ. ອາຫານທໍາມະຊາດ. ໃນທີ່ນີ້ຂ້າພະເຈົ້າຢາກໃຊ້ໂອກາດທີ່ຈະໃຫ້ຄໍາຕອບລວມກັບພວກເຂົາທັງຫມົດ.

ນັບຕັ້ງແຕ່ນີ້, ບໍ່ຄວນມີໂຄງການອາຫານພິເສດ,
ຄໍາແນະນໍາຫຼືຕາຕະລາງສໍາລັບໃຜ. ມະນຸດຄວນກິນອາຫານອັນໃດກໍຕາມທີ່ຕົນຢາກໄດ້ ເມື່ອໃດທີ່ເຂົາສາມາດແລະຫຼາຍເທົ່າທີ່ຄວາມຢາກອາຫານຂອງຕົນ ເໝືອນກັບສິ່ງທີ່ມີຊີວິດອື່ນໆເຮັດ, ນັບຕັ້ງແຕ່ມົດໄປເຖິງຊ້າງສັດອື່ນໆ, ແຕ່ໂດຍປົກກະຕິແລ້ວກໍຕ້ອງພໍໃຈດ້ວຍວັດຖຸສິ່ງຂອງທີ່ມີມາພ້ອມ. ມີໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ; ປຽບທຽບ clover, hay,

ພຸ່ມໄມ້ພູເຂົາ, ໃບຕົ້ນໄມ້ແລະ thorns ທະເລຊາຍທີ່ມີເມັດພືດ, ຫມາກຖົ່ວ, ຜັກແລະຫມາກໄມ້.

ຜູ້ກິນດິບອາດຈະກິນມື້ລະເທື່ອ ຫຼື ສິບເທື່ອຕໍ່ມື້; ລາວອາດຈະໃຫ້ອາຫານ ໃນຫນຶ່ງປະເພດຂອງຫມາກໄມ້ຫຼືຫຼາຍຮ້ອຍຊະນິດ. ຈາກທັດສະນະຂອງສຸຂະພາບມັນບໍ່ແຕກຕ່າງກັນ, ເພາະວ່າອາຫານຜັກດິບແຕ່ລະຄົນທີ່ກິນແຍກຕ່າງຫາກແມ່ນໃຫ້ສານອາຫານທີ່ສົມບູນໃນຕົວຂອງມັນເອງ. ຜູ້ກິນດິບຕ້ອງໄດ້ຮັບການແນະນໍາບໍ່ແມ່ນໂດຍບັນຊີລາຍຊື່ຂອງຄໍາແນະນໍາ "ວິທະຍາສາດ" ຫຼື "ອາຫານ", ແຕ່ໂດຍຄວາມຕ້ອງການຂອງຄວາມຢາກອາຫານແລະ palate ຂອງລາວ, ເຊິ່ງສະເຫມີຈະເປັນຄໍາແນະນໍາທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດຂອງລາວໃນການຄັດເລືອກທາດອາຫານທໍາມະຊາດ. ວິທີທີ່ແນ່ນອນ, ປອດໄພທີ່ສຸດແລະງ່າຍທີ່ສຸດແມ່ນການບໍລິໂພກອາຫານຂອງພວກເຮົາໃນສະພາບທີ່ທໍາມະຊາດໄດ້ກະກຽມແລະນໍາສະເຫນີມັນໃຫ້ພວກເຮົາ, ໂດຍພຽງແຕ່ crushing ມັນພາຍໃຕ້ແຂ້ວຂອງພວກເຮົາ. ແຕ່ຖ້າໃຜມີເວລາ ແລະ ເວລາຫວ່າງເພື່ອກະກຽມສະຫຼັດ ແລະ ອາຫານປະສົມອື່ນໆ ກໍ່ຕ້ອງກິນ

ທັນ ທີ ຫຼັງ ຈາກ ການ ກະ ກຽມ, ຖ້າ ບໍ່ ດັ່ງ ນັ້ນ ໃນ ໄລ ຍະ ຂອງ ການ ໃຊ້ ເວ ລາ ຜູ້ ຊາຍ ຈະ ຖືກ ຂັບ ເຄື່ອນ ໄປ ສູ່ ການ degeneration ໃຫມ່ ຂອງ ອາ ຫານ.

ປະຊາຊົນບໍ່ຄວນອ່ານຫນັງສືທີ່ຈັດການກັບ etiology ຂອງພະຍາດສ່ວນບຸກຄົນ, ການວິນິດໄສ, ການປິ່ນປົວ, ຢາ, ວິຕາມິນ, ແຮ່ທາດ, ທາດໂປຼຕີນ, hydrotherapy, electrotherapy ແລະວິຊາທີ່ຄ້າຍຄືກັນອື່ນໆ, ເພາະວ່າພະຍາດທັງຫມົດແມ່ນມາຈາກສາເຫດທົ່ວໄປແລະມີວິທີດຽວໃນການປິ່ນປົວທົ່ວໄປ. .

vegetarians ຫຼາຍ ຄົນ, ແລະ ແມ່ນ ແຕ່ ບໍ່ vegetarians, ຜູ້ ທີ ພະ ຍາ ຍາມ ທີ ຈະ ບໍ ລິ ໂພກ ເປັນ ໝາກໄມ້ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິໜ້ອຍໜຶ່ງ ມີຂໍ້ສົມມຸດວ່າຕົນເອງເປັນຜູ້ກິນດິບ. ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ບໍ່ມີໃຜສາມາດພິຈາລະນາຕົນເອງວ່າເປັນຜູ້ກິນດິບໄດ້ຖ້າລາວກິນເຂົ້າຕົ້ມຫນຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ເດືອນ, ເພາະວ່າດ້ວຍວິທີນັ້ນລາວຈະບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ຕົນເອງອອກຈາກພະຍາດໄດ້. ນີ້ແມ່ນຍ້ອນວ່າໃນໄລຍະເບື້ອງຕົ້ນຂອງການກິນອາຫານດິບຈໍານວນຫນຶ່ງຂອງຈຸລັງທີ່ເປັນພະຍາດອາດຈະຕົກຢູ່ໃນສະພາບຂອງການ dormancy ແລະ prolong ການມີຢູ່ຂອງເຂົາເຈົ້າໃນສະພາບນັ້ນເປັນເວລາດົນນານ. ພຽງແຕ່ຫນຶ່ງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງຕໍ່ເດືອນອາດຈະພຽງພໍທີ່ຈະຟື້ນຟູໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແລະໃຫ້ພວກເຂົາມີໂອກາດທີ່ຈະເພີ່ມຂື້ນອີກເທື່ອຫນຶ່ງ. ທັນທີທີ່ຜູ້ກິນດິບເອົາອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວ, ລາວແນ່ນອນໃຫ້ຈຸລັງທີ່ເປັນພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນມີສານອາຫານສົດໆ ແລະໃຫ້ຊີວິດໃໝ່ແກ່ເຂົາເຈົ້າ. ດັ່ງນັ້ນ, ເມື່ອບາງຄົນບໍ່ສາມາດປົດປ່ອຍຕົນເອງຈາກການລະບາດຂອງພະຍາດໄດ້, ລາວຕ້ອງ

ຊອກຫາສາເຫດໃນການລ່ວງລະເມີດບາງຄັ້ງຄາວເຫຼົ່ານັ້ນແລະບໍ່ມີໄຕມາດອື່ນ. ບໍ່ສາມາດມີເຫດຜົນຫຍັງເລີຍ ສໍາລັບຄ່າເລີ່ມຕົ້ນເຫຼົ່ານັ້ນ.

ຫນຶ່ງໃນການໂຕ້ຖຽງທີ່ບໍ່ມີພື້ນຖານທີ່ສຸດຕໍ່ການກິນດິບຢ່າງສົມບູນ, ເຊິ່ງບາງຄັ້ງມາຮອດຂ້ອຍຈາກບາງປະເທດທາງເຫນືອແລະໂດຍສະເພາະຈາກປະເທດອັງກິດ, ແມ່ນຄວາມ ບໍ່ສະເຫມີພາບຂອງສະພາບອາກາດ. ຕາບໃດທີ່ມະນຸດສາມາດຊອກຫາເມັດພືດດິບໄດ້ຈໍານວນໜຶ່ງ, ມັນກໍ່ຄົງຈະບໍ່ມີ ຂໍ້ສົງໄສກ່ຽວກັບການຂາດແຄນສານອາຫານຈາກທໍາມະຊາດໃນປະເທດໃດໆກໍ່ຕາມ. ນອກຈາກນັ້ນ, ໃນທັດສະນະ ຂອງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວຍັງບໍ່ໄດ້ໃຫ້ການບໍາລຸງລ້ຽງຮ່າງກາຍມະນຸດໜ້ອຍສຸດ, ແຕ່ໃນທົ່ວທຸກຂົງເຂດຂອງໂລກ ກໍ່ຕ້ອງມີອາຫານຢ່າງພຽງພໍ, ຫາກຄົນເຮົາສາມາດບໍາລຸງລ້ຽງຕົນເອງໃຫ້ຍືນຍົງ. ໂດຍການກໍາຈັດ ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງຈາກອາຫານຂອງພວກເຮົາ, ພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ທໍາລາຍຫຍັງຈາກຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ ຂອງອາຫານຂອງພວກເຮົາ; ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ພວກເຮົາປົດປອຍຕົວເຮົາເອງຈາກວັດສະດຸທີ່ເປັນພິດແລະເປັນ ອັນຕະລາຍ. ຄວາມຫມາຍອັນເຕັມທີ່ຂອງຄວາມຈິງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຖືກຍົກຍ້ອງໂດຍຄົນທີ່ມີຄວາມສຸກກັບ ຜົນປະໂຫຍດຂອງການກິນດິບເປັນເວລາຫລາຍປີ. ທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ "ວິທະຍາສາດ" postulates ທີ່ນັກ ຊີວະວິທະຍາພະຍາຍາມເປັນຕົວແທນຂອງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງເປັນອາຫານແມ່ນການຄາດເດົາທີ່ບໍ່ມີ ພື້ນຖານແລະຄວາມຫຼົງໄຫຼທີ່ບໍ່ມີປະໂຫຍດ.

ໃນຖານະເປັນເລື່ອງຍືນ, ໃນປັດຈຸບັນນີ້ມີບາງປະເທດ ບ່ອນທີ່ປະຊາຊົນປະສົບກັບ "ການຂາດແຄນ" ຂອງສະບຽງອາຫານແລະຢູ່ພາຍໃຕ້ໄພຂົ່ມຂູ່ຄົງທີ່ຂອງ ຄວາມອຶດຫິວ, ໃນເວລາທີ່ການປະກາດຢ່າງເປັນທາງການແມ່ນທັງຫມົດທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອບັນລຸສິ່ງມະຫັດສະຈັນທີ່ ລໍຖ້ອຍມາດົນນານໃນການນໍາເອົາຄວາມອຸດົມສົມບູນໄປສູ່ໂລກ. ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ການປະກາດທີ່ງ່າຍດາຍ ແລະທໍາມະດານີ້ວ່າການປຸງແຕ່ງ DeBases ອາຫານທໍາມະຊາດແລະປຽນມັນເຂົ້າໄປໃນສານ ອັນຕະລາຍບໍ່ໄດ້ປາກົດຢູ່ບ່ອນໃດກໍ່ຕາມ, ເຖິງວ່າຈະມີຄວາມຈິງທີ່ວ່າໃນປີ 1963, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ນໍາເອົາຄວາມຈິງ ທີ່ບໍ່ຂັດແຍ້ງນີ້ມາສູ່ຄວາມສົນໃຈຂອງເຈົ້າຫນ້າທີ່ຊັ້ນນໍາແລະວົງການວິທະຍາສາດທັງຫມົດ. ໂລກ. ນີ້ເປັນການຊີ້ ໃຫ້ເຫັນເຖິງການຝັງເລິກຢູ່ໃນມະນຸດໃນທຸກມື້ນີ້ໃນຄວາມໂງ່ຈ້າ, ຄວາມລໍາອຽງ, ຄວາມເຊື່ອຖືໂຊກລາບແລະສິ່ງ ເສບຕິດທີ່ໜ້າກຽດ. ຄໍາສັບຄ້າຍຄືອາລະຍະທໍາແລະຄວາມຄືບຫນ້າເປັນຮູໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຖືກນໍາໃຊ້ກັບປະຊາຊົນ ຜູ້ທີ່ເຖິງແມ່ນວ່າທັງຫມົດທີ່ໄດ້ເວົ້າແລະລາຍລັກອັກສອນ, ຍັງປະຕິເສດທີ່ຈະຍອມຮັບວ່າການປຸງແຕ່ງອາຫານ ເປັນການດໍາເນີນງານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດແລະ pernicious.

ພວກເຂົາເຈົ້າເວົ້າວ່າ biologists ໄດ້ເຮັດໃຫ້ຄວາມກ້າວຫນ້າ stupendous ໃນຄວາມຮູ້ຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເບິ່ງຄືວ່າຂ້ອຍຍິ່ງກ້າວໜ້າຫຼາຍຂື້ນເທົ່າໃດທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງຮູ້ວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຮູ້ຫຍັງ. ແລະເມື່ອພວກເຂົາມາຮອດຂັ້ນຕອນທີ່ເຂົາເຈົ້າຍອມຮັບຢ່າງເສລີວ່າຕໍ່ກັບບັນຍາທີ່ແທ້ຈິງຂອງທໍາມະຊາດຄວາມຮູ້ຂອງຕົນເອງແມ່ນບໍ່ມີຫຼາຍກ່ວາ smattering, ມັນອາດຈະຍອມຮັບໄດ້ຢ່າງແທ້ຈິງວ່າພວກເຂົາໄດ້ຮຽນຮູ້ບາງສິ່ງບາງຢ່າງແທ້ໆ.

ມັນບໍ່ແມ່ນໃນບັນດານັກຊີວະສາດເຫຼົ່ານັ້ນ "steeped ໃນຄວາມຮູ້ໃນສະໄຫມແລະການຮຽນຮູ້" ທີ່ພວກເຮົາມາພົບບັນພະບຸລຸດທີ່ເຄົາລົບທີ່ມີອາຍຸ 140 ຫຼື 150 ປີ. ພວກເຮົາພົບປະກັບຄົນດັ່ງກ່າວຢູ່ຫ່າງໄກຈາກສູນການຮຽນຮູ້ທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່, ຢູ່ໃນປ່າທໍາມະຊາດ, ບ່ອນທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າມີພູມຕ້ານທານບາງສ່ວນຈາກໄພອັນຕະລາຍທີ່ເກີດຈາກຢາເສບຕິດແລະອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມເກີນໄປ. ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຈະດົນປານໃດແລະມີສຸຂະພາບດີຂື້ນ, ຖ້າຫາກເຂົາເຈົ້າໄດ້ປະຖິ້ມຄວາມເສື່ອມໂຊມບາງສ່ວນທີ່ສະບຽງອາຫານຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບໃນປັດຈຸບັນ. ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍມີສິດແລະຄວາມກ້າຫານທີ່ຈະທ້າທາຍເກືອບທຸກແນວຄວາມຄິດຂອງວິທະຍາສາດການແພດໃນປະຈຸບັນແມ່ນຄວາມຈິງທີ່ວ່າການກິນດິບ 100 ເປີເຊັນເຮັດໃຫ້ພະຍາດທີ່ຮຸນແຮງແລະພ້ອມກັນຫມົດໄປໃນທັນທີທັນໃດ. ການທົດສອບ, ແລະທ່ານຈະໄດ້ຮັບການໃຈວ່າ.

ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ເວົ້າເກີນຈິງເມື່ອຂ້ອຍຖືວ່າເປັນຜູ້ຄາດຕະກໍາ ແລະອາດຊະຍາກໍາຄົນເຫຼົ່ານັ້ນ, ໂດຍຂໍ້ອ້າງທີ່ແປກປະຫຼາດ ຫຼືອື່ນໆ, ຫ້າມຄົນປ່ວຍ ແລະສານອາຫານທໍາມະຊາດທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ - ຜັກສົດ ແລະ ໝາກໄມ້ - ເຊິ່ງເປັນວິທີດຽວທີ່ມີປະສິດທິພາບໃນການຟື້ນຟູສຸຂະພາບທີ່ສູນເສຍໄປຂອງເຂົາເຈົ້າ. . ໂດຍຜ່ານຄວາມໂງ່ຈ້າທີ່ຫນ້າເສົ້າໃຈຂອງພວກເຂົາ "ນັກວິທະຍາສາດທີ່ໄດ້ຮຽນຮູ້" ເຮັດໃຫ້ເກີດການສັງຫານຫມູ່ທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ກວ່າ Attila ຫຼື Hitler ເຄີຍເຮັດ. ໂດຍຄໍາແນະນໍາທີ່ໂງ່ຈ້າຂອງພວກເຂົາ, ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຂ້າປະຊາຊົນຫຼາຍລ້ານຄົນ, ທັງໃນແລະກາງເວັນ, ໂດຍບໍ່ມີການບັນເທົາທຸກຫຼືການພັກຜ່ອນ. ໃນບັນດາຜູ້ກໍ່ອາຊະຍາກອນທີ່ບໍ່ຮູ້ຕົວທີ່ຄ້າຍຄືກັນທັງຫມົດແມ່ນຜູ້ຜະລິດແລະຈໍາຫນ່າຍຢາ, ເຄື່ອງດື່ມ, ຢາສູບ, ຊັ້ນທີ່ຫລອມໂລຫະ, ເຂົ້າຈີ່, ຊີ້ນ, ເຂົ້າຫນົມອົມ, ້ໍາຕານ, ຊາ, ກາເຟແລະຜະລິດຕະພັນອື່ນໆທີ່ເປັນອັນຕະລາຍເຊັ່ນນີ້. ທຸກໆໂຮງງານທີ່ຜະລິດສານທີ່ເສື່ອມໂຊມແບບຜິດທໍາມະຊາດ ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ມະນຸດຫຼາຍກວ່າລະເບີດປະລໍາມະນູ.

ຂ້າພະເຈົ້າຂໍຮ້ອງຂໍໃຫ້ນັກມະນຸດສະທຳທຸກຄົນເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍຂ້າພະເຈົ້າເຜີຍແຜ່ຄວາມຈິງເຫຼົ່ານີ້ ທັງໂດຍຄຳເວົ້າແລະໂດຍຜ່ານການພິມເຜີຍແຜ່ຂອງຂ້າພະເຈົ້າ.

ຜູ້ກິນດິບທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກພະຍາດຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນຢູ່ພາຍໃຕ້ພັນທະພິເສດທີ່ຈະຈັດວາງລາຍລະອຽດຂອງການຟື້ນຕົວຂອງເຂົາເຈົ້າຢູ່ໃນການທຳລາຍຂ່າວແລະຂອງເຈົ້າໜ້າທີ່ທີ່ຮັບຜິດຊອບທັງໝົດ.

ສຸດທ້າຍ, ມັນເປັນຫນ້າທີ່ຈໍາກັດຂອງນັກຂ່າວທີ່ຈະເຜີຍແຜ່ບົດສະຫຼຸບຂອງຄໍາຖະແຫຼງເຫຼົ່ານັ້ນລົງໃນຄໍລໍາຂອງຫນັງສືພິມຂອງພວກເຂົາ, ແລະຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງເຈົ້າຫນ້າທີ່ຍັງຄົງຢູ່ໃນຄວາມບໍ່ສະຫງົບຂອງພວກເຂົາ.

ພາກທີສາມ

ຄວາມສໍາເລັດຂອງການກິນດິບ

ຜູ້ອ່ານຫຼາຍຄົນຂຽນຈົດໝາຍມາຖາມຂ້ອຍກ່ຽວກັບຜົນສໍາເລັດທີ່ບັນລຸໄດ້ໂດຍການກິນດິບ. ເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຢາກຮູ້ຢາກເຫັນຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຂ້າພະເຈົ້າຍິນດີທີ່ຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ.

ຫນຶ່ງປີຫຼັງຈາກການພິມເຜີຍແຜ່ຂອງປະລິມານທໍາອິດຂອງອາເມເນຍຂອງຂ້າພະເຈົ້າ
ເຮັດວຽກໃນປີ 1960, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຈັດພິມປື້ມສັ້ນກວ່າໃນພາສາເປີເຊຍ, ຊຶ່ງໃນນັ້ນຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ແຈກຢາຍ 4,000 ຟຣີ
ສໍາເນົາໃນບັນດາສະຖາບັນຕ່າງໆ, ອໍານາດການປົກແລະສື່ມວນຊົນ. ໜັງສືພິມແລະວາລະສານຂອງ Tehran ໄດ້ໃຫ້ປື້ມທີ່ເປັນການຕ້ອນຮັບທີ່ດີແລະຫຼາຍຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ຂຽນການທົບທວນຄືນທີ່ຍາວນານໃນການເຊື່ອມຕໍ່ນັ້ນ.

ປື້ມດັ່ງກ່າວໄດ້ຮັບຄວາມສົນໃຈຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນວົງການສານ. ໄດ້
ສາມີຂອງເຈົ້າຊາຍເຈົ້າຍິງ Shams Pahlavi, ທ່ານ Mehrdad Pahlbod, ປະຈຸບັນເປັນລັດຖະມົນຕີວ່າການກະຊວງວັດທະນະທໍາ, ໄດ້ເຊື້ອເຊີນຂ້າພະເຈົ້າໄປທີ່ພັກອາໄສຂອງພຣະອົງແລະແຈ້ງໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າຊາບວ່າຫນັງສືຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບກຽດຕິຍົດໂດຍຄວາມສົນໃຈຂອງ Shah (ກະສັດ MohamadReza Pahlavi), ຜູ້ທີ່ໄດ້ແນະນໍາພຣະອົງໃຫ້ເຮັດຕື່ມອີກ. ການສອບຖາມກ່ຽວກັບວິຊາການ. ຂ້າພະເຈົ້າຍິນດີທີ່ຈະບັນທຶກວ່າຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຫົກຫຼືເຈັດການປຶກສາຫາລືຕື່ມາກັບທ່ານ Pahlbod. ເລຂາທິການໃຫຍ່ຂອງ Red Lion and Sun Society, Dr. Abbas Naficy, ແລະຜູ້ອໍານວຍການ Khajenouri Maternity Hospital, Dr. AbulGhasem Naficy,

ແລະຜູ້ຊ່ຽວຊານຊັ້ນນໍາອີກຫຼາຍຄົນໄດ້ຊົມເຊີຍທັດສະນະຂອງຂ້ອຍແລະສັນຍາກັບຂ້ອຍວ່າການຮ່ວມມືຂອງພວກເຂົາ.

ໄດ້ມີການອອກຄໍາສັ່ງໃຫ້ນໍາເອົາເດັກນ້ອຍຈໍານວນໜຶ່ງຢູ່ໃນສູນລ້ຽງເດັກກໍາພ້າໂດຍການກິນອາຫານດິບ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຍັງໄດ້ຮັບຮອງເອົາຫຼັກການການກິນດິບໃນການປິ່ນປົວຄົນເຈັບໃນໂຮງຫມໍເດັກແຫ່ງຫນຶ່ງແລະໃນການປະຕິຮູບລະບົບໂພຊະນາການຂອງສວນກ້າຫນຶ່ງມື້. ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ໃນການປະຕິບັດຕົວຈິງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ພົບກັບອຸປະສັກຕ່າງໆ.

ບໍ່ດົນຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ປະເຊີນຫນ້າກັບກອງທັບຂະຫນາດໃຫຍ່ຂອງທ່ານຫມໍແລະເຈົ້າຫນ້າທີ່, ຜູ້ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຄວາມຄິດໃຫມ່. ນີ້ບໍ່ໄດ້ຫມາຍຄວາມວ່າເປັນວຽກງານທີ່ງ່າຍ. ຄວາມຮັກທັງໝົດຖືກເລື່ອນເວລາໄປຈົນເກີນໄປ ຈົນເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍເມື່ອຍ ແລະປະຖິ້ມຄວາມພະຍາຍາມດ້ວຍຄວາມເສຍໃຈຢ່າງເລິກເຊິ່ງ.

ຄວາມລົ້ມເຫຼວນີ້ເປັນສິ່ງທີ່ຫນ້າເສົ້າໃຈກວ່າ, ເພາະວ່າຂ້ອຍສັງເກດເຫັນໃນໄຕມາດທີ່ໃກ້ຊິດ, ເປັນຜົນມາຈາກໂພຊະນາການທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ, ເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນສວນກ້າຍັງອ່ອນເພຍແລະເຈັບປ່ວຍ, ໃນຂະນະທີ່ຢູ່ໃນໂຮງຫມໍພວກເຂົາອີງໃສ່ວິຕາມິນປອມ, ຢາພິດແລະທາດໂປຼຕີນຈາກສັດ. ການຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ພົ້ນຈາກຄວາມຕາຍຂອງເດັກທີ່ອ່ອນເພຍ, ຜິວໜັງທີ່ຂາດນ້ຳນົມແມ່ ແລະສານອາຫານທໍາມະຊາດ, ໄດ້ມີນົມແຫ້ງແລະເຂົ້າຈີ່ຂາວເປັນຫຼັກ. ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງເພີ່ມ, ບໍ່ແມ່ນຄວາມຄິດທີ່ຖືກມອບໃຫ້ກັບຄວາມຈໍາເປັນຂອງໂພຊະນາການທໍາມະຊາດທີ່ບໍ່ມີຄວາມຜິດພາດ.

ແຕ່ການຕິດຕໍ່ເຫຼົ່ານັ້ນ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບການປະກົດຕົວຂອງຂ້ອຍຢູ່ໃນກອງປະຊຸມທາງການແພດຫຼາຍໆຄັ້ງ, ໄດ້ສອນບົດຮຽນທີ່ສໍາຄັນຫຼາຍອັນໃຫ້ຂ້ອຍ. ກ່ອນອື່ນ ໝົດ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບຮູ້ວ່າເຖິງແມ່ນວ່າທັດສະນະທີ່ວາງໄວ້ໂດຍຂ້ອຍແມ່ນກົດ ໝາຍ ພື້ນຖານແລະງ່າຍດາຍທີ່ສຸດຂອງ ທໍາ ມະຊາດ, ແຕ່ພວກມັນຖືກຍ່ອຍສະຫຼາຍແລະປະສົມປະສານໂດຍຄົນທີ່ບັນລຸການສຶກສາສູງເທົ່ານັ້ນທີ່ກົງກັບເສລີພາບໃນການຕັດສິນແລະຄວາມເປັນເອກະລາດຂອງຈິດໃຈ. ບຸກຄົນທີ່ມີສະຕິປັນຍາປານກາງບໍ່ສາມາດຄາດຄະເນຄວາມເປັນໄປໄດ້ທີ່ຄົນຊັ້ນຄົນອາດຈະສາມາດປະຕິວັດວິທະຍາສາດການແພດທັງຫມົດໃນທຸກມື້ນີ້ແລະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມສັບສົນກັບແນວຄວາມຄິດດ້ານອາຫານໃນປະຈຸບັນໃນໂລກວິທະຍາສາດ.

ນັ້ນແມ່ນເຫດຜົນທີ່ຂ້ອຍຕັດສິນໃຈເຜີຍແຜ່ປະລິມານສັ້ນໆໃນພາສາອັງກິດແລະສົ່ງໃຫ້ຄວາມສົນໃຈຂອງວົງການວິທະຍາສາດແລະການເມືອງສູງສຸດ.
ໂດຍຜ່ານຜ່າຄວາມຫຍຸ້ງຍາກອັນໃຫຍ່ຫລວງ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເຮັດວຽກ 16 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້ເພື່ອຂຽນປື້ມ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ແປເປັນພາສາອັງກິດແລະໄດ້ພິມເຜີຍແຜ່ໃນ.

1963. ຈາກນັ້ນຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຄັດເອົາທີ່ຢູ່ 3,000 ສະບັບຈາກປຶ້ມກະສານອ້າງອີງຕ່າງໆ ແລະໄດ້ສົ່ງປຶ້ມປະມານ 4,000 ສະບັບໄປໃຫ້ບັນດາຜູ້ປົກຄອງທົ່ວໂລກ, ແລະໃຫ້ບັນດາມະຫາວິທະຍາໄລ, ສູນວິທະຍາສາດ, ອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນ, ແລະ ໜັງສືພິມຊັ້ນນຳ ແລະ ວາລະສານຕ່າງໆ. ຕົວຈິງແລ້ວຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເຊັນຫນັງສືສ່ວນໃຫຍ່ແລະໄດ້ຄັດຕິດຈົດຫມາຍສະບັບທີ່ມາພ້ອມກັບແຕ່ລະຄົນ. ຂ້າພະເຈົ້າຖືວ່ານີ້ເປັນວິທີທີ່ໄວທີ່ສຸດແລະເຫມາະສົມທີ່ສຸດຂອງການແຜ່ກະຈາຍແນວຄວາມຄິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າໃນທົ່ວຄວາມຍາວແລະຄວາມກວ້າງຂອງໂລກ.

ຜົນໄດ້ຮັບແມ່ນເກີນຄວາມຄາດຫວັງຂອງຂ້ອຍທີ່ສຸດ. ຈົດໝາຍ ແລະ ໜັງ ສືພິມຫຼາຍພັນສະບັບທີ່ໄດ້ຮັບຈາກຂ້າພະເຈົ້າໃນລະຫວ່າງສອງສາມເດືອນຂ້າງໜ້າເຮັດໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງສົງໃສເລີຍວ່າປຶ້ມຂອງຂ້າພະເຈົ້າກຳລັງຖືກອ່ານດ້ວຍຄວາມສົນໃຈຈາກບັນດາຜູ້ນຳ ແລະອຳນາດການປົກຄອງໃນໂລກ, ເຊິ່ງຫຼາຍຄົນໄດ້ຢືນຢັນຄວາມຈິງຂອງແນວຄວາມຄິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າຢ່າງບໍ່ລັງເລ.

ໃນຊຸມປີມໍ່ໆມານີ້, ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ພຽງແຕ່ປະຖິ້ມກິດຈະກຳທາງສັງຄົມຂອງຂ້າພະເຈົ້າເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າຍັງໄດ້ປະຖິ້ມທຸລະກິດສ່ວນຕົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າເພື່ອອຸທິດຕົນເອງໃຫ້ກັບປຶ້ມຂອງຂ້ອຍທັງກາງເວັນແລະກາງຄືນ. ແຕ່, ແປກທີ່ຈະເວົ້າ, ມີຄົນຄິດວ່າຂ້ອຍໄດ້ອອກຈາກຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຂ້ອຍ, ພຽງແຕ່ຍ້ອນວ່າ, ແທນທີ່ຈະລວບລວມຄວາມຮັ່ງມີແລະໃຊ້ເວລາຂອງຂ້ອຍກິນ, ດື່ມແລະມ່ວນຊື່ນ, ຂ້ອຍໃຊ້ເງິນຝາກປະຢັດທັງຫມົດຂອງຂ້ອຍໃນການພິມຫນັງສືບາງໆ. , ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າແຈກຢາຍໃຫ້ທັງຫມົດໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ.

ແຕ່ໃນທັດສະນະຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ບໍ່ມີຄວາມສຸກໃດຫລາຍກວ່າຄວາມພໍໃຈທີ່ໄດ້ມາຈາກການຮັບໃຊ້ທີ່ບໍ່ເຫັນແກ່ຕົວຕໍ່ເພື່ອນມະນຸດ. ຜູ້ຄົນກໍ່ສ້າງຕຶກອາຄານທີ່ມີສີສັນແລະດີໃຈໃນການເຫັນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ບັດນີ້, ແຕ່ລະຈົດໝາຍຊົມເຊີຍ, ຄວາມຂອບໃຈ ແລະ ຄວາມຂອບໃຈທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ໄດ້ຮັບທຸກໆມື້ຈາກທຸກມຸມໂລກ ມີມູນຄ່າອັນເຕັມທີ່ຂອງອາຄານສຳລັບຂ້າພະເຈົ້າ. ແລະໃນເວລາທີ່ຈົດຫມາຍແມ່ນມາຈາກຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງໂດຍຄໍາແນະນໍາຂອງຂ້ອຍແລະຜູ້ທີ່ຖືວ່າຂ້ອຍເປັນຜູ້ຊ່ອຍໃຫ້ລອດຂອງລາວ, ບໍ່ມີຂອບເຂດຫຼືຈໍາກັດກັບຄວາມສຸກຂອງຂ້ອຍ, ເຊິ່ງຖືກປັບປຸງໃຫ້ດີຂື້ນໂດຍຄວາມຮູ້ສຶກວ່າສິ່ງທັງຫມົດນີ້. ເຮັດໂດຍບໍ່ມີຄ່າຕອບແທນໃດໆ.

ຈິດວິນຍານຂອງຂ້າພະເຈົ້າທົນທຸກທັງກາງເວັນແລະກາງຄືນ ເມື່ອຂ້າພະເຈົ້າເຫັນຜູ້ຄົນຕາຍໄປທົ່ວທຸກແຫ່ງເມືອງຈາກອັນທີ່ເອີ້ນວ່າຄວາມຕາຍທີ່ບໍ່ຄາດຄິດ. ຂ້າພະເຈົ້າຮັບຮູ້ຢ່າງຈະແຈ້ງວ່າຄົນເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ຕາຍ; ພວກເຂົາຂ້າຕົວເອງດ້ວຍຄວາມໂງ່ຈ້າເພື່ອເຫັນແກ່ແຜ່ນຈາລຶກທີ່ບໍ່ທຳມະຊາດ ແລະປອມ

ອາຫານ. ຫົວໃຈຂອງຂ້າພະເຈົ້າເປັນເລືອດອອກ ເມື່ອເຫັນແມ່ທີ່ຢ້ານກົວໄດ້ດຶງໝາກໄມ້ອັນສູງສົ່ງຈາກລູກຜູ້ບໍລິສຸດຂອງຕົນ ແລະເອົາເຂົ້າຈີ່, ນົມ ແລະຊີ້ນທີ່ຕາຍໄປໃນມືຂອງລາວ.

ໃນປຶ້ມພາສາອັງກິດຄັ້ງທຳອິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສຳພັດໂດຍຫຍໍ້ກ່ຽວກັບເກືອບທັງຫມົດບັນຫາທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ. ໃນປະລິມານນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຂະຫຍາຍບາງຄຳຖະແຫຼງທີ່ຜ່ານມາຂອງຂ້ອຍແລະໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບຄຳຖາມທີ່ສຳຄັນຈຳນວນຫນຶ່ງໃນຄວາມຍາວເລັກນ້ອຍ, ເຮັດໃຫ້ຫົວຂໍ້ດັ່ງກ່າວເຂົ້າໃຈໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນກັບປະຊາຊົນທົ່ວໄປ. ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ກ່ອນທີ່ຈະເອົາປຶ້ມມາສະຫຼຸບ, ຂ້ອຍຄວນຮູ້ຈັກກັບຜູ້ອ່ານດ້ວຍການຕ້ອນຮັບຕາມປຶ້ມພາສາອັງກິດທຳອິດຂອງຂ້ອຍ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບສິ່ງພິມອື່ນໆຂອງຂ້ອຍ.

ສຳເນົາຈົດຫມາຍຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສົ່ງໄປຫາບັນດາຜູ້ປົກຄອງແລະອຳນາດການນຳອື່ນໆຂອງໂລກ

ກະລຸນາໃຫ້ກຽດແກ່ຂ້າພະເຈົ້າໂດຍການຮັບເອົາສຳເນົາປຶ້ມຂອງຂ້າພະເຈົ້າທີ່ມີຊື່ວ່າ "ການກິນດິບ". ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງຢ່າງຈິງໃຈວ່າເຈົ້າຈະເຫັນວ່າມັນເປັນໄປໄດ້ທີ່ຈະອຸທິດຊົ່ວໂມງອັນມີຄ່າຂອງເຈົ້າສອງສາມຊົ່ວໂມງໃນການອ່ານປຶ້ມ.

ໂດຍຖືວ່າການປຸງແຕ່ງອາຫານເປັນໂພຊະນາການຂອງມະນຸດປົກກະຕິ, ມະນຸດຊາດທັງຫມົດໄດ້ນຳໃຊ້ເສັ້ນທາງຕາຍຕາບອດໄປສູ່ການສູນເສຍ.

ການຮັບຮອງເອົາແນວຄວາມຄິດແລະຂໍ້ສະເຫນີທີ່ໄດ້ອະທິບາຍໄວ້ໃນຫນັງສືຈະເປັນຜົນປະໂຫຍດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດເພື່ອສະຫວັດດີການຂອງປະເທດຊາດຂອງທ່ານ.

ສຳເນົາ ແລະ ສານສະກັດຈາກຈຳນວນໜຶ່ງຈາກການຕອບກັບທີ່ໄດ້ຮັບ:

ຈົດໝາຍຂອງທ່ານ Amir Abbas Hoveyda, ນາຍົກລັດຖະມົນຕີເປີເຊຍ:

ເຕຫະຣ່ານ, ວັນທີ 18 ຕຸລາ, 1965

ທ່ານ AT Hovanessian,

"ຂ້ອຍໄດ້ຮັບຈົດໝາຍຂອງເຈົ້າ ແລະໜັງສືທີ່ເຈົ້າໄດ້ສົ່ງມານຳ. ໃນຂະນະທີ່ເສຍໃຈກັບຄວາມຈິງທີ່ວ່າຍ້ອນຄວາມກົດດັນຂອງການເຮັດວຽກຫຼາຍເກີນໄປຈົນກ່ວາບໍ່ດົນມານີ້ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດຊອກຫາເວລາຫວ່າງທີ່ຈະອ່ານຫນັງສືຂອງເຈົ້າ, ຂ້ອຍຂອບໃຈຫຼາຍໆທີ່ນຳສະເຫນີໃຫ້ຂ້ອຍ."

(ລົງນາມ) ທ່ານ AMIR ABBAS HOVEYDA, ນາຍົກລັດຖະມົນຕີ.

***

ສະຖານທູດອາເມລິກາ, ວັນທີ 29 ມິຖຸນາ 1964.

ທ່ານ Aterhov ທີ່ຮັກແພງ:

ຈົດໝາຍຂອງທ່ານໃນວັນທີ 28 ມີນາ 1964 ທີ່ສົ່ງເຖິງປະທານາທິບໍດີ ຈອນສັນ ແມ່ນໄດ້ຮັບຢູ່ທຳນຽບຂາວ, ພ້ອມທັງສຳເນົາປຶ້ມຂອງທ່ານ, 'ອາຫານດິບ'.

ສະຖານທູດໄດ້ແນະນຳໃຫ້ທ່ານປະທານປະເທດ
ຄວາມຂອບໃຈສໍາລັບຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າໃນການສະຫນອງໂອກາດໃຫ້ລາວເບິ່ງຫນັງສືຂອງເຈົ້າ.

WALTER G. RAMSAY,

ພະນັກງານຊ່ວຍທ່ານເອກອັກຄະລັດຖະທູດ Tehran.

***

Windsor Castle, ວັນທີ 27 ເມສາ, 1964

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບບັນຊາໂດຍ Queen ເພື່ອຂໍຂອບໃຈທ່ານສໍາລັບຈົດຫມາຍສະບັບຂອງທ່ານກັບ The Prince of Wales, ແລະສໍາລັບສໍາເນົາຂອງຫນັງສືທີ່ທ່ານໄດ້ຂຽນ.

ພະມະຫາກະສັດຄິດວ່າເປັນການດີຫຼາຍທີ່ເຈົ້າໄດ້ສົ່ງປຶ້ມນີ້ໄປໃຫ້ລູກຊາຍຂອງນາງ, ແລະ ຂ້າພະເຈົ້າຂໍຂອບໃຈເຈົ້າຢ່າງຈິງໃຈ.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, ປະເທດອັງກິດ.

***

ປາຣີ, 29 AVR. ປີ 1964

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
ຜູ້ຮັບຜິດຊອບຈຸດປະສົງ.

Monsieur le ປະທານ de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a ແຮງບັນດານໃຈ cet anvoi.

(ລາຍເຊັນ) ເລຂານຸການ.

***

ມອດໂກ, ວັນທີ 21 ມິຖຸນາ, 1964.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ຂ້າພະເຈົ້າຮັບຮູ້ດ້ວຍຄວາມຂອບໃຈທີ່ໄດ້ຮັບຂອງປື້ມຂອງທ່ານ 'ອາຫານດິບ ແມ່ນຫຼັກການໂພຊະນາການ, ເຊິ່ງຂ້ອຍກໍາລັງພິຈາລະນາດ້ວຍຄວາມສົນໃຈ.

S. KURASHOV, ລັດຖະມົນຕີກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ussr.

***

ນະຄອນຫຼວງພະນົມເປັນ, ວັນທີ 9 ມັງກອນ, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les ປະສົບການ que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes ກໍາລັງໃຈ je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute ການພິຈາລະນາ.

ໂນໂຣດົມ ສີຫະນຸກ ອຸປະຖໍາ,

Chef de l'Etat du Cambodge.

***

ພະນົມເປັນ, ວັນທີ 11 ສິງຫາ, 1964.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ດ້ວຍຄວາມປິຕິຍິນດີທີ່ສຸດຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບຫນັງສືທີ່ດີເລີດຂອງທ່ານທີ່ມີຊື່ 'ການກິນດິບ'. ຊື່ຂອງປື້ມເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍຢາກຮູ້ຢາກເຫັນຢ່າງເລິກເຊິ່ງກ່ຽວກັບເນື້ອໃນຂອງມັນ.

ຫຼັງຈາກທີ່ໄດ້ຜ່ານປື້ມບັນທຶກຂ້າພະເຈົ້າເຊື່ອໃນຄວາມຈິງທັງຫມົດທີ່ທ່ານໄດ້ຂຽນໄວ້ໃນຫນັງສືໄດ້ ...

ປື້ມນັ້ນມີຄ່າຫຼາຍສໍາລັບຂ້ອຍ. ຂ້າພະເຈົ້າເກັບຮັກສາມັນເປັນທີ່ລະນຶກທີ່ບໍ່ອາດລືມໄດ້ຈາກທ່ານ.

ບັດນີ້, ຂ້ອຍຂໍອະນຸຍາດແປປື້ມຫົວນີ້ ເປັນພາສາກໍາປູເຈຍ ເພື່ອໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດທີ່ສຸດຕໍ່ ປະເທດຊາດຂອງຂ້ອຍ. ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງວ່າການຄົ້ນພົບວິທະຍາສາດໃຫມ່ຂອງທ່ານຈະເຮັດໃຫ້ມີການຫັນປ່ຽນ ໃຫມ່ເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດຂອງມະນຸດທັງຫມົດ.

ຈັນມະຈິດ ໂຢຕາມາໂນ,

ພຣະອາຈານສູງສຸດຂອງພຣະສົງໃນກໍາປູເຈຍ.

***

ພະນົມເປັນ, ວັນທີ 25 Juillet, 1964.

Monsieur,

En accusant reception de votre manuel 'ກິນດິບ' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

ໂນໂຣດົມ ຈັນໂທ,

Le ປະທານປະເທດ du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

ເຮືອນສີຂາວ, ວັນທີ 1 ມິຖຸນາ, 1964.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ຂໍຂອບໃຈທ່ານສໍາລັບການສົ່ງໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າສໍາເນົາຂອງຫນັງສືທີ່ຜ່ານມາຂອງທ່ານ. ຂ້ອຍກໍາລັງຊອກຫາ

ຕໍ່ໄປຫາສອງສາມຊົ່ວໂມງຟຣີເມື່ອຂ້ອຍຈະມີໂອກາດອ່ານມັນ
ບາງລາຍລະອຽດ.

RICHARD W. REUTER, ຜູ້ຊ່ວຍພິເສດຂອງປະທານາທິບໍດີ ແລະຜູ້ອໍານວຍການ, Food For Peace, ສະຫະລັດ

***

Luxembourg, ວັນທີ 13 ພຶດສະພາ 1964.

ທີ່ຮັກແພງ,

ລາຊະວົງຂອງພວກທ່ານ Grand-Duchess ແລະຜູ້ສືບທອດ, Grand-Duke of Luxembourg, ປາດຖະຫນາໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າຮັບຮູ້ການໄດ້ຮັບຈົດຫມາຍສະບັບຂອງທ່ານໃນວັນທີ 23 ມີນາ 1964, ໂດຍທີ່ທ່ານໄດ້ສົ່ງຫນັງສືຂອງທ່ານ 'ອາຫານດິບ' ໃຫ້ພວກເຂົາ.

ກະສັດຂອງພວກເຂົາຮູ້ສຶກດີໃຈຫຼາຍຍ້ອນຄວາມເອົາໃຈໃສ່ອັນນີ້ແລະສັ່ງໃຫ້ຂ້ອຍສົ່ງເຈົ້າ. ຂອບໃຈທີ່ສຸດຂອງພວກເຂົາ. ເຂົາເຈົ້າຈະອ່ານປຶ້ມຂອງເຈົ້າດ້ວຍຄວາມສົນໃຈຫຼາຍ.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

ໄຕ້ຫວັນ, ວັນທີ 18 ສິງຫາ 1964.

ເຖິງທ່ານ Hovannessian,

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ອ່ານດ້ວຍຄວາມສົນໃຈໃນຈົດຫມາຍຂອງທ່ານຂອງວັນທີ 12 ເດືອນພຶດສະພາຮ່ວມກັບປະລິມານທີ່ປິດຢູ່ໃນ "ການກິນດິບ". ມັນເປັນຄໍາແນະນໍາທີ່ກະຕຸ້ນຄວາມຄິດທີ່ເຈົ້າໄດ້ເຮັດສໍາລັບມະນຸດທັງຫມົດ, ແລະຂ້ອຍຄິດວ່າມັນສົມຄວນໄດ້ຮັບຄວາມລະມັດລະວັງໂດຍຜູ້ທີ່ກັງວົນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງຕົວເຮົາເອງແລະຄົນລຸ້ນຕໍ່ໆໄປ. ຂໍຂອບໃຈຢ່າງຈິງໃຈຂອງຂ້າພະເຈົ້າສໍາລັບຄວາມຄິດຂອງທ່ານໃນການສົ່ງຂໍ້ມູນນີ້ໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າ.

ທ່ານ CHEN CHENG ນາຍົກລັດຖະມົນຕີ ແຫ່ງ ສປ ຈີນ.

***

ເຕເຮຣານ, ວັນທີ 18 ຕຸລາ, 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer ຫຼື ປະທານ Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du ປະທານ Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Conseiller.

***

Transport House, ລອນດອນ, ວັນທີ 29 ເມສາ, 1964.

ເຖິງທ່ານ Hovannessian,

ມັນເປັນການດີຫຼາຍຂອງທ່ານທີ່ຈະສົ່ງສໍາເນົາຫນັງສືຂອງເຈົ້າ 'ການກິນດິບ' ໃຫ້ກັບຂ້ອຍ, ຂ້ອຍຈະໄດ້ຮັບໂອກາດທໍາອິດໃນການສຶກສາຫຼັກການອາຫານທີ່ທ່ານແນະນໍາ.

ທ່ານ AL WILLIAMS, ເລຂາທິການໃຫຍ່,

ຝ່າຍແຮງງານ

***

ວໍຊິງຕັນ, ວັນທີ 15 ພຶດສະພາ 1964.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ຂໍຂອບໃຈສໍາລັບສໍາລັບສໍາເນົາຂອງຫນັງສືຂອງທ່ານ, Raw-Eating, ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບເມື່ອ ບໍ່ດົນມານີ້:y ໄດ້ຮັບ. ເນື້ອໃນຂອງມັນໄດ້ຖືກບັນທຶກໄວ້, ແລະຂ້ອຍຂອບໃຈຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າໃນການສົ່ງມັນ.

JOHN M. Bailey, ປະທານ, ຄະນະກໍາມາທິການແຫ່ງຊາດ ປະຊາທິປະໄຕ.

***

Berne, ວັນທີ 26 ກຸມພາ, 1964.

ທ່ານ,

ພວກເຮົາຮັບຮູ້ການໄດ້ຮັບຂອງແລະຕ້ອງການຂໍຂອບໃຈທ່ານສໍາລັບສໍາລັບສໍາເນົາຂອງປື້ມຂອງທ່ານທີ່ມີຊື່:

Raw-Eating (ການສໍາຫຼວດທົ່ວໄປ). ທຸກໆຄົນຕ້ອງຮັບຮູ້ວັດຖຸດິບທີ່ສໍາຄັນຂອງຮ່າງກາຍຂອງ ລາວ,' ເຊິ່ງພວກເຮົາໄດ້ອ່ານດ້ວຍຄວາມສົນໃຈ.
ດ້ວຍການຍ້ອງຍໍຂອງພວກເຮົາ,

ບໍລິການສຸຂະພາບສາທາລະນະລັດສະວິດເຊີແລນ,

ຫົວຫນ້າຄວບຄຸມອາຫານ, RUFFI.

***

Port-au-Prince, ວັນທີ 16 ກໍລະກົດ, 1964.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ຂໍຂອບໃຈທ່ານຫຼາຍສໍາລັບຫນັງສືຂອງທ່ານທີ່ມີຫົວຂໍ້ "ການກິນດິບ". ປື້ມຫົວນີ້ຕ້ອງອ່ານຕັ້ງແຕ່ປົກ ເຖິງປົກ ເພາະມັນໄດ້ແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຈະເປັນຜົນດີຕໍ່ປະເທດຂອງຂ້ອຍຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ.

ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງວ່າຄໍາແນະນໍາຂອງທ່ານໃນຫນັງສືຈະຕອບສະຫນອງ ຄວາມຕ້ອງການທັງຫມົດແລະຈະເປັນການຂາຍທີ່ດີທີ່ສຸດໃນປີນີ້.

ພະແນກ DE LA SanTE PUBLIQUE ET

DE LA ປະຊາກອນ, GERARD PHILIPPEAUX, ເລຂາທິການຂອງ

ລັດ,

ສາທາລະນະລັດ Haiiii.

***

Berlin, ວັນທີ 4 ມິຖຸນາ, 1964.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ປະທານາທິບໍດີ ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ເຢຍລະມັນ ທ່ານ Walter Ulbricht ສະແດງຄວາມຂອບອົກຂອບໃຈຢ່າງຈິງໃຈທີ່ສຸດສໍາລັບປື້ມຄູ່ມືທີ່ທ່ານໄດ້ສົ່ງເຖິງລາວ.

ຕາມທໍາມະດາ, ຄໍາເວົ້າຂອງເຈົ້າອາດຈະຖືກວິພາກວິຈານຢ່າງລະອຽດ - ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມັນແນ່ນອນວ່າມັນຢູ່ເຫນືອຄວາມກັງວົນທັງຫມົດຂອງຜູ້ຊ່ຽວຊານ: ທ່ານຫມໍ, ນັກວິທະຍາສາດດ້ານໂພຊະນາການ, ແລະອື່ນໆ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ພວກເຮົາຂ້ອນຂ້າງເຫັນດີກັບທ່ານວ່າທຸກໆຄວາມພະຍາຍາມຄວນຈະເຮັດໃຫ້ລະບົບໂພຊະນາການທີ່ດີ.

ລັດຖະບານຂອງສາທາລະນະລັດປະຊາທິປະໄຕເຢຍລະມັນ, ແລະໂດຍສະເພາະແມ່ນກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈຫຼາຍຕໍ່ຄໍາຖາມນີ້. ເພື່ອສ້າງຮູບແບບການດໍາລົງຊີວິດທີ່ມີສຸຂະພາບດີ, ຄະນະກໍາມະການໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນຢູ່ທີ່ນີ້ໃນຕອນທ້າຍ, ຫນຶ່ງໃນຈຸດປະສົງແມ່ນຄວາມນິຍົມຂອງຫຼັກການໂພຊະນາການທີ່ຖືກຕ້ອງ.

HUTH, ທີ່ປຶກສາ, ຫົວຫນ້າຂອງລັດຖະບານກາງ.

***

La Habana, 24 de agosto de 1964.

ທ່ານຫມໍຄາດຄະເນ:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ແນວຄວາມຄິດ y orientaciones valiosas quesu experiencia en estra materia nosta .

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, ຄິວບາ.

***

La Paz (ໂບລິເວຍ), ວັນທີ 10 ກໍລະກົດ, 1964.

ຂອບໃຈຫຼາຍໆ ສໍາ ລັບປຶ້ມປຶ້ມຂອງເຈົ້າກ່ຽວກັບ 'ການກິນດິບ'. ຂ້າພະເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນໄດ້ອ່ານມັນໂດຍຜ່ານ ການ, ແລະພຽງແຕ່ໄປໃນໄລຍະບາງບົດ. ແນວຄວາມຄິດທີ່ທ່ານສະແດງຢູ່ໃນພວກມັນແມ່ນກະຕຸ້ນເຖິງແມ່ນວ່າ ການຂັດແຍ້ງ. ຂ້າພະເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນຢູ່ໃນຕໍາແຫນ່ງຂອງຄໍາເຫັນໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງການທີ່ຈະແຈ້ງ ໃຫ້ທ່ານຊາບກ່ຽວກັບການຮັບຫນັງສືຂອງທ່ານແລະຄວາມສົນໃຈທີ່ມັນກະຕຸ້ນໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າ.

ທ່ານດຣ GUILLERMO JAUREGUI G. ລັດຖະມົນຕີກະຊວງສາທາລະນະສຸກ.

***

Beograd, ວັນທີ 20 ເມສາ, 1964.

ນີ້ແມ່ນຂໍຂອບໃຈທ່ານສໍາລັບການສົ່ງຟຣີຂອງປຶ້ມຂອງທ່ານທີ່ມີຊື່ວ່າ 'RAW-EATING', ເຊິ່ງ ແນ່ນອນວ່າຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມສົນໃຈຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນບັນດາຜູ້ທີ່ກັງວົນກ່ຽວກັບບັນຫາໂພຊະນາການທີ່ ພຽງພໍ.

ໂມມາ ມາກໂກວິກ , ລັດຖະມົນຕີກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະນະໂຍບາຍສັງຄົມ.

***

ໄດ້ຮັບຈົດໝາຍໃຫ້ກໍາລັງໃຈ ແລະ ຂອບໃຈ ຈາກບຸກຄົນດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

Queen of the Netherlands; ກະສັດຂອງເດນມາກ; ກະສັດຂອງ ສວີເດນ; ກະສັດຂອງປະເທດແບນຊິກ; Antonio Segni, ປະທານາທິບໍດີສາທາລະນະລັດ ອີຕາລີ; ທ່ານ Adolf Scharf, ປະທານາທິບໍດີ ອອສເຕຣຍ; Fransico Orllch, ປະທານາທິບໍດີ Costa Rica; S. Radhakrishnan, ປະທານາທິບໍດີອິນເດຍ; de Lisle, ເຈົ້າຄອງນະຄອນ ອົດສະຕາລີ; Urho Kekkonen, ປະທານາທິບໍດີ Finland; Eamon de Valera, ປະທານາທິບໍດີ ໄອແລນ; P. Van de Calseyde, MD ຜູ້ອໍານວຍການອົງການອະນາໄມໂລກ, ນະຄອນ Copenhagen, ເດນມາກ; Miss la Marsh, ລັດຖະມົນຕີກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະສະຫວັດດີການແຫ່ງຊາດ, ປະເທດການາດາ; ຊ. Shapirah, ລັດຖະມົນຕີກະຊວງພາຍໃນ, ອິດສະຣາເອນ; Alfonso Ponce Archila, ລັດຖະມົນຕີ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ກົວເຕມາລາ; Abbebe Retta, ລັດຖະມົນຕີວ່າການ ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ເອທິໂອເປຍ; Yuichi Saito, ຫົວໜ້າຝ່າຍຕິດຕໍ່ພົວພັນ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ

ສະຫວັດດີການ, ໂຕກຽວ; Shri Mohanlal Vyas, ລັດຖະມົນຕີກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະແຮງງານ, ລັດ Gujarat, ປະເທດອິນເດຍ; MacEntee, ລັດຖະມົນຕີກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ໄອແລນ; Marga AM Klompe, ລັດຖະມົນຕີກະຊວງສາທາລະນະສຸກ, ເນເທີແລນ; Giorgio Borg Olivier, ນາຍົກລັດຖະມົນຕີ Malta; Gudrun Sanz ແລະ Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Sweden; J. Grimond, ຜູ້ນໍາຂອງພັກເສລີນິຍົມລອນດອນ; Pierre Werner, ນາຍົກລັດຖະມົນຕີ Luxembourg; Sean F Lemass, ນາຍົກລັດຖະມົນຕີໄອແລນ; Robert G. Menzies, ນາຍົກລັດຖະມົນຕີອົດສະຕາລີ; Mehdi Nawaz Jung, ເຈົ້າແຂວງ Gujarat, ປະເທດອິນເດຍ; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, ເຈົ້າຄອງນະຄອນ Madras, ປະເທດອິນເດຍ; SK Patil, ລັດຖະມົນຕີວ່າການກະຊວງອາຫານແລະກະສິກໍາ, ອິນເດຍ; PC Sen, ລັດຖະມົນຕີວ່າການກະຊວງພາກຕາເວັນຕົກ Bengal, ອິນເດຍ; ວິນລຽມ ໂກປາລາວາ, ເຈົ້າຄອງນະຄອນຊີລອນ; Lester Pearson, ນາຍົກລັດຖະມົນຕີການາດາ; Sampurnanand, ເຈົ້າຄອງນະຄອນ Rajastan, ປະເທດອິນເດຍ; ທ່ານ Shri Partap Singh Kairon, ນາຍົກລັດຖະມົນຕີ Punjab, ອິນເດຍ; Robert Fraser, ອົງການໂທລະພາບເອກະລາດ, ລອນດອນ: ທ່ານ.

Sarnoff, ປະທານ, ບໍລິສັດວິທະຍຸກະຈາຍສຽງແຫ່ງຊາດ, ນິວຢອກ, ແລະອື່ນໆ
ໃນ...

ຈົດໝາຍໄດ້ຖືກສົ່ງໄປຫຼາຍປະເທດແລ້ວ, ແຕ່ຕາມທີ່ເຈົ້າສັງເກດເຫັນ, ຈົດໝາຍບາງສະບັບໄດ້ຖືກສົ່ງໄປຫານັກການເມືອງຂອງປະເທດທີ່ອ່ອນແອທີ່ມີຄວາມອຶດຢາກ ແລະ ຄວາມທຸກຍາກຫຼາຍຂື້ນ ແລະ ບັນຫາອື່ນໆ ຍ້ອນນະໂຍບາຍທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ອັນຕະລາຍ ແລະ ຕ້ານອິດສະລະພາບ, ສະນັ້ນ ຖ້າພວກເຂົາປຽນວິທີ. ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອປະຊາຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າແລ້ວເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງສາມາດກາຍເປັນປະເທດທີ່ຮັ່ງມີແລະມີຄວາມສະຫງົບສຸກ. Raw Veganism ແມ່ນກຸນແຈສໍາລັບພວກເຂົາຖ້າພວກເຂົາປຽນວິທີການຂອງພວກເຂົາ.

ແຈ້ງການຕໍ່ໄປນີ້ໄດ້ຖືກຈັດພິມມາຢູ່ໃນອົງການຈັດຕັ້ງຢ່າງເປັນທາງການຂອງສະມາຄົມ Vegan, Great Britain (ເດືອນກັນຍາ 1964): "ການສູນເສຍທີ່ໂສກເສົ້າຂອງລູກຊາຍ 10 ປີແລະລູກສາວອາຍຸ 14 ປີຂອງລາວໂດຍສິ່ງທີ່ລາວຮູ້ວ່າເປັນໂພຊະນາການທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ, ເຮັດໃຫ້ Arshavir Ter Hovannessian ສຶກສາຢ່າງເລິກເຊິ່ງກ່ຽວກັບອາຫານ - ຜົນໄດ້ຮັບແມ່ນຢູ່ໃນ 'RAW-EATING', ປື້ມຄູ່ມື (7/2d) ພວກເຮົາດີໃຈທີ່ໄດ້ຮັບຈາກ Tehran.

ໃນທາງທີ່ໜ້າເຊື່ອຖື ພະອົງທໍາລາຍຄວາມນຶກຄິດຂອງພວກເຮົາເກືອບທັງໝົດກ່ຽວກັບອາຫານ, ແລະແມ້ກະທັ້ງ vegans, ກັບອາຫານປຸງແຕ່ງຂອງເຂົາເຈົ້າ, ອາດຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກ shaken ເລັກນ້ອຍ.

ບໍ່ມີເລື່ອງໄຮ້ສາລະກ່ຽວກັບວິຕາມິນສັງເຄາະ ແລະບາງທີການຍຶດໝັ້ນຢ່າງກົງໄປກົງມາຂອງລາວຕໍ່ອາຫານດິບ ລາວອາດຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງວິຕາມິນບີ 12 ແລະວິຕາມິນອື່ນໆທີ່ຈໍາເປັນ.

ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດໃຫ້ການໂຕ້ຖຽງຂອງລາວ, ແຕ່ຢູ່ໃນລູກສາວຂອງລາວ, ອາຍຸຫົກປີ Anahit, ຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍບໍລິໂພກອາຫານທີ່ຜ່ານການປຸງແຕ່ງຫຼືອາຫານທີ່ເສື່ອມໂຊມໃນຊີວິດຂອງນາງ, ແມ່ນຫຼັກຖານທີ່ໂດດເດັ່ນກ່ຽວກັບປະສິດທິພາບຂອງອາຫານທີ່ລາວໄດ້ພັດທະນາ, ແລະທີ່ພວກເຮົາອ້າງເຖິງນີ້ ... "

ຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າພິມເອກະສານຊ້ອນທ້າຍໃຫ້ຢູ່ໃນຕອນທ້າຍຂອງເອກະສານທັງໝົດປຶ້ມ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຮູບຂອງ Anahit.

***

Wilmslow, ວັນທີ 20 ເມສາ, 1964:

ຂອບໃຈຫຼາຍໆສໍາລັບຄວາມເມດຕາຂອງເຈົ້າໃນການສົ່ງສໍາເນົາອາຫານດິບ'. ຂ້າພະເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າຄວາມຄິດນີ້ແມ່ນດີໂດຍພື້ນຖານແລ້ວແລະພວກເຮົາຮູ້ຄຸນນະພາບການແກ້ໄຂອັນໃຫຍ່ຫຼວງຂອງອາຫານດິບ.

ຖ້າເຈົ້າຢາກສົ່ງຮູບລູກສາວອັນໜ້າຮັກຂອງເຈົ້າມາໃຫ້ຂ້ອຍ (ເປັນຢູ່ໜ້າປົກຫຼັງ), ຂ້ອຍຈະດີໃຈທີ່ຈະເຜີຍແຜ່ມັນຢູ່ໃນ ຜັກກາດນາຂອງອັງກິດໃນທ້າຍປີນີ້ພ້ອມກັບເອກະສານຊ້ອນທ້າຍຈາກປຶ້ມຂອງເຈົ້າ.

GEOFFREY L. RUDD, ເລຂາທິການ & ບັນນາທິການ, ສະມາຄົມຜັກກາດ

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, ປະເທດອັງກິດ.

***

Malaga, ວັນທີ 28 ພຶດສະພາ 1965.

ເພື່ອນທີ່ຮັກແພງ,

ກະລຸນາສົ່ງປຶ້ມອັນດີເລີດຂອງເຈົ້າມາໃຫ້ພວກເຮົາພ້ອມໆກັນຫຼາຍໆສະບັບກ່ຽວກັບ 'ການກິນດິບ'. ພວກເຮົາຈະສົ່ງການໂອນເງິນທັນທີທັນໃດຕາມໃບບິນ, ໃນອັດຕາການຂາຍຄືນໃຫມ່. ພວກເຮົາຈະເຮັດການທ່ອງທ່ຽວບັນຍາຍຂອງປະເທດອັງກິດ ແລະ Wales ໃນລະດູໃບໄມ້ປົ່ງນີ້, ແລະຫວັງວ່າຈະໃຊ້ປຶ້ມໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດຢູ່ທີ່ນັ້ນ.

H. JAY DINSHAH, ປະທານ, ສະມາຄົມຄົນອະເມຣິກາ Vegan, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, ລັດນິວເຈີຊີ, ສະຫະລັດອາເມລິກາ

***

ລູກຊາຍຂອງທ່ານດຣ.
ບົດຄວາມຊັ້ນນໍາຫົກຫນ້າໃນ DER WENDEPUNKT, ອະໄວຍະວະຂອງ ຄລີນິກ Bircher-Benner ໃນ Zurich (ເດືອນພຶດສະພາ, 1964), ພາຍໃຕ້ຫົວຂໍ້ຂອງ "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (All or Nothing-Doctrine of ໂພຊະນາການ), ຊຶ່ງອາດຈະສະຫຼຸບໂດຍປະມານໄດ້ດັ່ງນີ້:

"ຢູ່ສອງມຸມທີ່ແຕກຕ່າງກັນຂອງໂລກ, ສອງຝ່າຍຄັດຄ້ານຢ່າງສິ້ນເຊີງ ຄໍາສອນຂອງໂພຊະນາການໄດ້ຖືກວາງໄວ້. ໃນຄາລິຟໍເນຍ, ນັກທົດລອງທີ່ມີຊື່ວ່າ Wirnitz ໄດ້ concocted ເປັນຜົງໂພຊະນາການເກືອບບໍ່ມີລົດຊາດຈາກການປະສົມຂອງ 48 ສານເຄມີ. ດ້ວຍ 'ອາຫານ' ປອມນີ້, ລາວເຮັດການທົດລອງກ່ຽວກັບນັກໂທດ 18 ຄົນແລະ, ໂດຍບໍ່ຕ້ອງລໍຖ້າຜົນໄດ້ຮັບ, ລາວພ້ອມທີ່ຈະເປີດເຜີຍຄວາມສົດໃສດ້ານໃຫ້ກັບນັກຂ່າວກ່ອນໄວອັນຄວນ. ໃນອີກດ້ານຫນຶ່ງ, ພວກເຮົາມີຢູ່ໃນຕາຕະລາງການທົບທວນຄືນຂອງພວກເຮົາເປັນຫນັງສືຂະຫນາດນ້ອຍທີ່ມີການສອນກົງກັນຂ້າມທັງຫມົດກ່ຽວກັບໂພຊະນາການ, ເປັນຕົວແທນຂອງຈຸດຢືນ 'ທັງຫມົດຫຼືບໍ່ມີຫຍັງ': Aterhov / ການກິນອາຫານດິບ. ພາສາອັງກິດທີ່ດີເລີດແລະເປັນບົດສະຫຼຸບຂອງສອງປະລິມານອັນໃຫຍ່ຫຼວງຂອງອາເມເນຍ.

ຄົນ ໜຶ່ງ ຮັບຮູ້ວ່າມັນມີລູກຊາຍຂອງວັດທະນະ ທໍາ ສູງເກົ່າຂອງ Aryana. ບໍ່ມີຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຕົວເອງເລັກນ້ອຍ ... ລາວເປັນຕົວແທນການບໍາລຸງລ້ຽງຜັກອັນບໍລິສຸດເປັນອາຫານທໍາມະຊາດທີ່ສຸດແລະພຽງແຕ່ທີ່ຖືກຕ້ອງຂອງມະນຸດ, ແລະໃນຍຸກສະແຫວງຫາການປະນີປະນອມຂອງພວກເຮົາ, ລາວເຮັດແບບນີ້ດ້ວຍຄວາມສົດຊື່ນຢ່າງແທ້ຈິງ, ຢ່າງແທ້ຈິງ, ໃນທຸກຄວາມເປັນໄປໄດ້ຂອງມັນ. ຈະຈ່າຍເງິນເພື່ອແປຫນັງສືນ້ອຍນັ້ນເປັນພາສາເຢຍລະມັນ."

ຫຼັງຈາກການເລົ່າຄືນຈຸດສໍາຄັນຂອງແນວຄວາມຄິດຂອງຂ້ອຍເທື່ອລະອັນ, ນັກຂຽນໄດ້ກ່າວເຖິງຄວາມຈິງທາງວິທະຍາສາດບາງຢ່າງທີ່ເວົ້າໃນຄວາມໂປດປານຂອງຂ້ອຍ;

"ແລ້ວສີສິບປີກ່ອນ Walter Sommer ສົງໄສວ່າເປັນຫຍັງ Bircher-Benner ບໍ່ໄດ້ໄປເຖິງຕອນນັ້ນໃນຄວາມຮັບຮູ້ຂອງລາວທີ່ຈະປະກາດອາຫານດິບເປັນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ມະນຸດເທົ່ານັ້ນ. 1964)

ຜູ້ຊາຍໄດ້ດໍາລົງຊີວິດຢູ່ໃນ (ເກືອບບໍລິສຸດ) ການບໍາລຸງລ້ຽງຂອງຜັກດິບເປັນເວລາຫນຶ່ງລ້ານແລະເຄິ່ງຫນຶ່ງປີແລະດັ່ງນັ້ນ, ຫນຶ່ງອາດຈະສົມມຸດວ່າ, ລາວໄດ້ບັນລຸການພັດທະນາທໍາມະຊາດສູງສຸດຂອງລາວ. ໃນຄວາມໂປດປານຂອງ Aterhov ແມ່ນການຮັບຮູ້ທີ່ໂດດເດັ່ນຂອງການຂາດຄວາມສົມດຸນລະຫວ່າງສານອາຫານແລະວິຕາມິນໃນປະຈຸບັນ, 'ຄວາມອຶດຫິວກະຕຸ້ນ', 'ໄລຍະເວລາຂອງການຊັກຊ້າ (Dammerungszone) ໃນສຸຂະພາບທີ່ບໍ່ດີ', ບົດບາດຂອງ 'ພູມສັນຖານ' ໃນພະຍາດຕິດຕໍ່, ເສດຖະກິດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ໃນ metabolism ໃນໄລຍະໂພຊະນາການຜັກສົດ, ດີກວ່າທາງຊີວະພາບຂອງທາດໂປຼຕີນຈາກຜັກ, ໂດຍສະເພາະໃນອາຫານດິບ, ຄວາມສົມບູນຂອງທາດອາຫານ, ທີ່ບໍ່ເຄີຍຈະ upset, ແລະຄວາມສົດໃສດ້ານຂອງໂພຊະນາການດັ່ງກ່າວປະເຊີນກັບການຂາດແຄນອາຫານໃນທົ່ວໂລກ. ”

ອີງຕາມການທົບທວນຄືນ, ຜູ້ຊາຍຄື້ນຟອງລະຫວ່າງສອງ pole ທີ່ຮ້າຍແຮງເຫຼົ່ານັ້ນ. ໃນຄວາມຄິດເຫັນຂອງລາວມັນຄົງຈະຖືກຕ້ອງ "ທີ່ຈະບໍ່ພັກຜ່ອນຢູ່ໃນກາງ." ແລະລາວແນະນໍາໃຫ້ຜູ້ອ່ານຍືນຢູ່ໃກ້ກັບ Aterhov ຫຼາຍກວ່າ Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, ວັນທີ 28 ກຸມພາ, 1964.

ທີ່ຮັກແພງ,

ຂໍຂອບໃຈທ່ານສໍາລັບການເບິ່ງຫນັງສືຂອງທ່ານ Raw-Eating. ຖ້າທ່ານຮູ້ຈັກບັນຊີລາຍຊື່ຂອງພວກເຮົາຂອງສິ່ງພິມທີ່ທ່ານຈະຮັບຮູ້ວ່າພວກເຮົາຕົກລົງເຫັນດີຢ່າງຈິງໃຈກັບສະຖານທີ່ພື້ນຖານຂອງທ່ານ. ພວກເຮົາມີຄວາມເຫັນອົກເຫັນໃຈຢ່າງສົມບູນກັບທັດສະນະຂອງເຈົ້າແລະຢ່າງຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້, ໃນຄວາມສະຫວ່າງຂອງກິດຈະກໍາຂອງບໍລິສັດນີ້, ຕົກລົງເຫັນດີກັບການຄົ້ນພົບຂອງເຈົ້າ.

ພວກເຮົາມັກວິທີການຂອງເຈົ້າກ່ຽວກັບເລື່ອງອາຫານສໍາລັບເດັກນ້ອຍ. ມັນແມ່ນຫຼາຍດີແທ້. ມັນເປັນຄວາມຈິງທີ່ເດັກນ້ອຍຕ້ອງໄດ້ມີລົດຊາດທໍາມະຊາດຂອງຕົນສໍາລັບຫມາກໄມ້ດິບໂດຍເຈດຕະນາຫັນໄປສູ່ການມັກອາຫານປຸງແຕ່ງ. ແລະພວກເຮົາຊົມເຊີຍການປິ່ນປົວທີ່ສົມບູນແບບຂອງທ່ານກ່ຽວກັບວິຊາຂອງທ່ານ, ສໍາລັບພາຍໃນຊ່ອງຂອງ 53 ຫນ້າທີ່ທ່ານໄດ້ນໍາເອົາແນ່ນອນທີ່ຈະຮັບຜິດຊອບການໂຕ້ຖຽງທັງຫມົດທີ່ພໍໃຈ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນທັດສະນະຂອງຊີວິດສຸຂະພາບ, ຫຼືການເອົາຊະນະແລະ / ຫຼືການປ້ອງກັນພະຍາດ, ແລະການກິນ. ເຂົ້າໄປໃນບັນຊີ

ຜົນກະທົບທາງດ້ານການແພດແລະເສດຖະກິດ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈະສໍາຜັດກັບຜົນໄດ້ຮັບດ້ານຈັນຍາບັນສໍາລັບ ໂລກທັງຫມົດ.

...ໜ້າເສຍດາຍທີ່ຜູ້ມີຄຸນປະໂຫຍດຕໍ່ມະນຸດຈະບໍ່ໄດ້ຮັບລາງວັນຊົມເຊີຍ ແລະລາງວັນອື່ນໆ ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າເຂົາເຈົ້າເຮັດວຽກຜ່ານ 'ການສ້າງຕັ້ງ'. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນສິ່ງທີ່ຄົນເຮົາບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ເຖິງແມ່ນວ່າຫນຶ່ງສ່ວນສິບຂອງຫຼາຍຮ້ອຍພັນປອນທີ່ຖືກບໍລິຈາກສໍາລັບ 'ການຄົ້ນຄວ້າ' ໂດຍນັກວິທະຍາສາດທີ່ມັກຈະພຽງແຕ່ແຕ້ມຊ່ອງຫວ່າງຫຼັງຈາກນັ້ນ, ເຖິງແມ່ນວ່າຜົນໄດ້ຮັບບໍ່ໄດ້ເປັນອັນຕະລາຍຢ່າງແທ້ຈິງ.

ບໍລິສັດ CW DANIEL ຈໍາກັດ Ashingdon, Rochford, Essex, ປະເທດອັງກິດ.

***

ເມັກຊິໂກ, DF ວັນທີ 23 ເມສາ 1964.

ທ່ານ Hovannessian ທີ່ຮັກແພງ:

ພວກເຮົາໄດ້ຮັບພຽງແຕ່ຫນັງສືຂອງທ່ານ RAW-Eating' ແລະພຽງແຕ່ໃນ a glimpse, ຂ້າພະເຈົ້າຮັບຮູ້ວ່າມັນຫນ້າສົນໃຈຫຼາຍແລະວ່າທ່ານກໍ່ເຮັດວຽກທີ່ດີທີ່ພະຍາຍາມຊັກຊວນປະຊາຊົນວ່າສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນປະຕິບັດຕາມທໍາມະຊາດໂດຍບໍ່ມີການດັດແປງໂງ່ທີ່ມະນຸດໄດ້ເຮັດກັບມັນ.

ອີງ. CARLCS PRIETO LOSANO. ຜູ້ຈັດການທົ່ວໄປ. INTER - ອາເມລິກາ ASSN. ຂອງວິສະວະກໍາສຸຂາພິບານ, Alfonso Herrera, 11-103, ເມັກຊິໂກ 4, DF

***

ເຮືອນເພື່ອນ, ວັນທີ 13 ເມສາ 1964.

ປື້ມຂອງເຈົ້າກ່ຽວກັບການກິນດິບ 'ມາໃຫ້ສະພາບໍລິການເພື່ອນ ແລະຂ້ອຍສົນໃຈອ່ານມັນ. ຂ້າພະເຈົ້າຈະໄດ້ຮັບການສົ່ງມັນໄປຫ້ອງສະຫມຸດຂອງສະມາຄົມ Vegetarian ຫມູ່ເພື່ອນ, ບ່ອນທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງວ່າມັນຈະເປັນປະໂຫຍດກັບຄົນອື່ນ.
ຂອບໃຈສໍາລັບວຽກງານທີ່ດີທີ່ທ່ານໄດ້ເຮັດໃນການຂຽນຂອງທ່ານແລະໃນການດໍາລົງຊີວິດແບບງ່າຍໆນີ້ກັບອາຫານທໍາມະຊາດດິບ. ມັນເບິ່ງຄືວ່າຂ້ອຍເປັນສັນຍານຂອງຄວາມຫວັງສໍາລັບການລ້ຽງດູໂລກແລະສໍາລັບສັນຕິພາບໃນໂລກ. ຂ້ອຍເຊື່ອ

ຄວນເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາມີຄວາມອ່ອນໄຫວຕໍ່ກັບຄວາມສະຫວ່າງທາງວິນຍານຫຼາຍຂື້ນ. ໃນປັດຈຸບັນຂ້າພະເຈົ້າເປັນ 'vegan' (vegetarian, ບໍ່ກິນໄຂ່, ນົມ, ້ໍາເຜີ້ງແລະອື່ນໆ), ສະນັ້ນຂ້າພະເຈົ້າເຫັນຄຸນຄ່າຄໍາແນະນໍາຂອງທ່ານ, ແລະຂ້າພະເຈົ້າຂໍຂອບໃຈທີ່ປະຊາຊົນຈໍານວນຫຼາຍເຂົ້າມາເບິ່ງນີ້ເປັນວິທີການດໍາລົງຊີວິດທີ່ຖືກຕ້ອງ. ໃນປັດຈຸບັນມີສັງຄົມຕ່າງໆ, ມະນຸດສະທໍາທີ່ມີ vegetarian ແລະຮັກສັນຕິພາບ, ແລະສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຄວນຈະຊ່ວຍໄປສູ່ຄວາມສາມັກຄີຂອງໂລກ.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. ລອນດອນ, NWI

***

ອິດສະຣາເອນ, ວັນທີ 22 ມັງກອນ, 1965.

ທີ່ຮັກແພງ,

ຫຼັງຈາກໄດ້ອ່ານປື້ມ "Raw-Eating" ຂອງເຈົ້າແລ້ວ, ພວກເຮົາຢາກອ່ານປື້ມອື່ນໆຂອງເຈົ້າເປັນພາສາອັງກິດ... ຖ້າຄົນເຮົາພຽງແຕ່ຄິດ ແລະ ເຂົ້າໃຈວ່າ ເຂົາເຈົ້າສາມາດມີສຸຂະພາບດີ ແລະ ມີຄວາມສຸກກວ່າ ຖ້າບໍ່ມີຂີ້ເຫຍື້ອທັງໝົດທີ່ເຂົາເຈົ້າເອົາເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ! ທ່ານເປັນສາດສະດາຂອງເວລາຂອງພວກເຮົາ.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. ອິສຣາແອລ
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, ອິດສະຣາເອນ.

***

ທີ່ຮັກແພງ:

ຂ້ອຍໄດ້ອ່ານປື້ມຂອງເຈົ້າອາຫານດິບ' ແລະຂ້ອຍມັກມັນຫຼາຍ. ມັນຫນ້າສົນໃຈຫຼາຍໃນທຸກດ້ານ, ສໍາລັບອາຫານຕ້ອງກິນຍ້ອນວ່າທໍາມະຊາດຜະລິດມັນ.

ຈຸດພື້ນຖານຂອງເຈົ້າແມ່ນຄືກັນກັບສິ່ງທີ່ຂ້ອຍຍືນຍົງຢູ່ໃນປື້ມແລະການຂຽນຂອງຂ້ອຍ, ດົນນານມາແລ້ວ ... ຂ້ອຍຢາກຈະແປເປັນພາສາສະເປນ, ຖ້າທ່ານຍອມຮັບຄວາມຄິດ. ຖ້າເຈົ້າບໍ່ສົນໃຈ, ກະລຸນາສົ່ງສໍາເນົາສໍາລັບຂ້ອຍເອງ. ຂ້ອຍກໍາລັງທົບທວນມັນສໍາລັບວາລະສານແອສປາໂຍນ: Bionomia, ຈັດພິມມາຢູ່ Madrid, ສະເປນ ...

A. Severon, Dr. of Naturopathy, Colunga, La Riera, ສະເປນ.

***

ບອສຕັນ, ວັນທີ 5 ກໍລະກົດ, 1966.

ຊົມເຊີຍທ່ານ Aterhov:

ຢູ່ໃກ້ໆເຈົ້າຈະພົບເຫັນສິບໂດລາສໍາລັບເຈັດປື້ມບັນທຶກຂອງເຈົ້າທີ່ມີຊື່ວ່າ Raw-Eating'. ນີ້ຈະປອຍໃຫ້ຍອດເງິນສາມໂດລາເພື່ອກວມເອົາຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃນການສົ່ງຈົດຫມາຍສະບັບເລກທີ 1 ຂອງເຈົ້າຫຼາຍເທົ່າທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້.

ພວກເຮົາມີຄວາມສົນໃຈຫຼາຍຕໍ່ຈົດໝາຍເຫດສະບັບເລກທີ 1 ຂອງເຈົ້າ ເພາະວ່າມັນເປັນຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງພວກເຮົາທີ່ຈະສົ່ງສໍາເນົາສະບັບນີ້ໄປໃຫ້ຜູ້ຄົນຫຼາຍຄົນທີ່ຂຽນເຖິງພວກເຮົາກ່ຽວກັບບັນຫາສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າ. ພວກເຮົາຮູ້ສຶກວ່າແນ່ນອນວ່າມັນຈະເປັນພອນໃຫ້ແກ່ຄົນຈໍານວນຫຼາຍ.

ພວກເຮົາຈະຂອບໃຈມັນຖ້າທ່ານຈະໃຫ້ພວກເຮົາອະນຸຍາດໃຫ້ເຮັດສໍາເນົາ mimeograph ຂອງຫນັງສືຂອງທ່ານສະບັບເລກທີ 1, ແນ່ນອນ, ພວກເຮົາຈະບໍ່ພິຈາລະນາເຮັດສິ່ງນີ້ໂດຍບໍ່ມີການອະນຸຍາດຈາກເຈົ້າ. ຖ້າຫາກວ່າໄດ້ຮັບການອະນຸຍາດໃຫ້ພວກເຮົາຈະບໍ່ເພີ່ມຫຼືລົບຄໍາດຽວ. ພວກເຮົາເປັນອົງການທີ່ບໍ່ຫວັງຜົນກໍາໄລ ແລະມີຄວາມປາຖະໜາຢ່າງຈິງໃຈທີ່ຈະຊ່ວຍເຫຼືອມະນຸດທີ່ປະສົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃຫ້ຊອກຫາທາງກັບຄືນສູ່ສຸຂະພາບທີ່ທໍາມະຊາດຕັ້ງໃຈໃຫ້ເຮົາມີ. ພວກເຮົາເຊື່ອໝັ້ນວ່າເຈົ້າກໍໄດ້ຮັບການກະຕຸ້ນຈາກຄວາມປາຖະໜາອັນດຽວກັນ.

ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງວ່າ, ທີ່ຮັກແພງທ່ານ Aterhov, ທ່ານຈະໃຫ້ຄວາມສົນໃຈສ່ວນຕົວຂອງທ່ານແລະໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຍິນຈາກທ່ານທາງໄປສະນີທັນທີທີ່ມັນສະດວກສໍາລັບທ່ານທີ່ຈະເຮັດແນວນັ້ນ. ພວກເຮົາຍັງຈະຮູ້ບຸນຄຸນຫລາຍຖ້າຫາກວ່າທ່ານຈະເອົາກະທູ້ເລກ 1 ຂອງທ່ານໃສ່ໃນຈົດໝາຍທາງອາກາດຂອງທ່ານ."

ຜູ້ກໍ່ຕັ້ງ, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- Physical Research Foundation, INC.

ຈັດຕັ້ງໃນປີ 1908 ເປັນ "ສະມາຄົມຄົ້ນຄວ້າພື້ນຖານ" ໂດຍ Nicola Tesla, Thomas Edison ແລະ Francis Richards. ANN WIGMORE, DD

ປະທານບໍລິຫານ, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, ວັນທີ 23 ມິຖຸນາ, 1966.

Frater ທີ່ຮັກຂອງຂ້ອຍ:

ບໍ່ດົນມານີ້, ນັກຂຽນໄດ້ເຂົ້າມາຄອບຄອງຂອງຫນັງສືທີ່ຂຽນແລະຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງທ່ານ, ທີ່ມີຊື່ວ່າ Raw-Eating', ແລະໄດ້ຮັບຄວາມມ່ວນຫຼາຍໃນການອ່ານມັນ. ລາວຕ້ອງການສະແດງຄວາມຍິນດີຢ່າງຈິງໃຈຕໍ່ກັບການນໍາສະເຫນີການຮຽນຮູ້ນີ້, ແລະໂດຍສະເພາະສໍາລັບການສະຫນັບສະຫນູນຢ່າງກ້າຫານຂອງທ່ານແລະການຮັບຮອງການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ປຸງແຕ່ງ, ທໍາມະຊາດ.

ຂັ້ນຕອນການກິນອາຫານນີ້ໄດ້ຮັບການສະຫນັກຢ່າງຈິງຈັງເປັນເວລາດົນນານ, ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ໃນເວລາທີ່ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການຜະລິດເຄື່ອງມືປິ່ນປົວດ້ວຍແມ່ເຫຼັກໄຟຟ້າ, ລາວໄດ້ຂຽນອາຫານຫຼາຍໆຢ່າງສໍາລັບແພດແລະພະຍາບານປະມານ 40 ປີກ່ອນຫຼືໃນລະຫວ່າງປີ 1926, ເຊິ່ງແນະນໍາໃຫ້ມີສ່ວນເດັ່ນຂອງ 'ດິບ'. ອາຫານໃນອາຫານປະຈໍາວັນ ...

ນັກຂຽນຍັງໄດ້ດໍາເນີນການຄົ້ນຄ້ວາຍາວໃນຂົງເຂດຂອງ emanation ຂອງແມ່ເຫຼັກໄຟຟ້າແລະການຮັງສີ, ແລະຕໍ່ມາໃນວິຊາທີ່ສໍາຄັນຂອງເຄມີສາດກະສິກໍາ, ກ່ຽວຂ້ອງກັບການບໍ່ພຽງແຕ່ປະລິມານ, ແຕ່ຄວາມຕ້ອງການດ້ານຄຸນນະພາບເພື່ອຕອບສະຫນອງຄວາມຕ້ອງການທີ່ຫນ້າຕົກໃຈຂອງມະນຸດໃນມື້ນີ້ ...

ກ່ອນທີ່ຈະດໍາເນີນການຕໍ່ໄປ, ພວກເຮົາອາດຈະສອບຖາມຖ້າຫາກວ່າອັນໃດອັນຫນຶ່ງຂອງທ່ານທີ່ຜ່ານມາປະລິມານໄດ້ຖືກຂຽນເປັນພາສາອັງກິດ? ມັນໄດ້ຖືກສັງເກດເຫັນວ່າຫນຶ່ງໃນນັ້ນໄດ້ຖືກຈັດພີມມາເປັນພາສາອາເມເນຍ. ຖ້າເປັນດັ່ງນັ້ນ, ນັກຂຽນຢາກຈະສຶກສາດຽວກັນເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄວາມເຂົ້າໃຈໃນວຽກງານມະນຸດສະທໍາທີ່ຫນ້ານັບຖືຂອງທ່ານ.

ໂດຍວິທີການອະທິບາຍ, ອາດຈະບອກວ່ານັກຂຽນໄດ້ອຸທິດຕົນໃຊ້ເວລາແລະຄວາມພະຍາຍາມທີ່ຈະສໍາເລັດຂອງສົນທິສັນຍາທີ່ສົມບູນແບບ, ນັ້ນແມ່ນກ່ຽວກັບການສະຫຼຸບ, ທີ່ມີຊື່ວ່າ The Supersensible Rescue of Man', ທີ່ຈິງແລ້ວກວມເອົາຫົວຂໍ້ທີ່ເລິກເຊິ່ງ ...

ກ່ອນທີ່ຈະຢຸດເຊົາການເຜີຍແຜ່ນີ້, ນັກຂຽນອາດຈະບອກວ່າຫນັງສືຂອງເຈົ້າເປັນການປະກອບສ່ວນທີ່ມີຄຸນຄ່າແກ່ມະນຸດແລະສົມຄວນໄດ້ຮັບການອ່ານແລະການສຶກສາຢ່າງກວ້າງຂວາງບໍ? ຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດຄິດໄດ້ວ່າຊີວິດຂອງພືດເປັນໂຮງງານຜະລິດອາຫານທີ່ພໍໃຈເທົ່ານັ້ນ, ແລະວ່າສັດຫຼືລາວບໍ່ສາມາດມີຢູ່ໄດ້ໂດຍບໍ່ມີພືດ, ເພື່ອສ້າງແລະສະຫນອງແຮ່ທາດທີ່ສໍາຄັນແລະເນື້ອເຍື່ອໃນລັກສະນະອິນຊີສໍາລັບການລ້ຽງດູຂອງລາວ. ເບິ່ງຄືວ່າລາວຍັງນັບຖື

'ດິບ' ເປັນທີ່ບໍ່ໄດ້ຫລອມໂລຫະ, ດິບ, ບໍ່ເໝາະສົມ ແລະບໍ່ໄດ້ກະກຽມໄວ້ເພື່ອນຳໃຊ້ ຫຼືຄວາມ ມ່ວນຊື່ນ...

ດັ່ງທີ່ ດຣ.ອາເລັກຊິສ ຄາເຣລ ຜູ້ຍິ່ງໃຫຍ່ຂຽນຫຼາຍທົດສະວັດກ່ອນນີ້: 'ຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດປະຕິບັດຕາມອາລະຍະທຳທີ່ທັນສະໄຫມຕາມເສັ້ນທາງປະຈຸບັນ, ເພາະວ່າພວກມັນກຳລັງຊຸດໂຊມ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຖືກ fascinated ໂດຍຄວາມງາມຂອງວິທະຍາສາດຂອງເລື່ອງ inert ໄດ້. ພວກເຂົາເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າຮ່າງກາຍແລະສະຕິຂອງເຂົາເຈົ້າແມ່ນຂຶ້ນກັບກົດຫມາຍທໍາມະຊາດ, ຫຼາຍກ່ວາ obscure, ແຕ່ເປັນ inexorable ເປັນ, ກົດຫມາຍຂອງ sidereal (astral) ໂລກ. ທັງພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດລ່ວງລະເມີດກົດຫມາຍເຫຼົ່ານີ້ໂດຍບໍ່ມີການລົງໂທດ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງຮຽນຮູ້ຄວາມສໍາພັນທີ່ຈໍາເປັນຂອງຈັກກະວານ cosmic, ຂອງເພື່ອນມະນຸດຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະຂອງຕົນເອງຂອງເຂົາເຈົ້າ, ແລະຂອງເນື້ອເຍື່ອແລະຈິດໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຖ້າລາວເສື່ອມໂຊມ, ຄວາມງາມຂອງອາລະຍະທໍາ, ແລະແມ່ນແຕ່ຄວາມຍິ່ງໃຫຍ່ຂອງຈັກກະວານທາງດ້ານຮ່າງກາຍ, ຈະຫາຍໄປ.' ທ່ານດຣ Carrel ມັກຈະເວົ້າເຖິງຄວາມຈິງທີ່ວ່າການກໍ່ສ້າງໂຮງ ໝໍ ທີ່ໃຫຍ່ກວ່າແລະຫຼາຍຂື້ນບໍ່ໄດ້ເອົາຊະນະຄວາມ ຈຳ ເປັນຂອງການຈັດການກັບສາເຫດແທນທີ່ຈະສືບຕໍ່ຈັດການກັບຜົນກະທົບຢ່າງດຽວ.

ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາມີຫຼາຍຢ່າງທີ່ຕ້ອງເຮັດເພື່ອສຶກສາອົບຮົມມະນຸດແລະກັບຄືນສູ່ພື້ນຖານທໍາມະຊາດ, ສະຕິປັນຍາແລະການປະຕິບັດຫນ້າທີ່ແລະຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງພວກເຮົາ.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, California USA

***

Allegany, NY, ວັນທີ 28 ຕຸລາ, 1966.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ປື້ມຫົວໜຶ່ງຂອງເຈົ້າ 'ການກິນດິບ' ໄດ້ເຂົ້າມາໃນມືຂອງຂ້ອຍແລ້ວ ປະທັບໃຈຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໂດຍເນື້ອໃນຂອງມັນ; ຫຼາຍດັ່ງນັ້ນ, ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບຮອງເອົາລະບອບການກິນດິບ. ຂ້າພະເຈົ້າມີກະສິກໍາທີ່ນີ້ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າລ້ຽງຫມາກໄມ້, ຫມາກໄມ້ແລະພືດຜັກຂອງຕົນເອງ, ແລະຂ້າພະເຈົ້າມີຄວາມສົນໃຈໃນການຊ່ວຍເຫຼືອອື່ນໆໂດຍຜ່ານການກິນດິບເພື່ອໄດ້ຮັບສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນແບບ; ສະນັ້ນດ້ວຍໃຈນີ້, ຂ້ອຍກໍາລັງສົ່ງຮ່າງທະນາຄານໃຫ້ເຈົ້າໃນລາຄາ 20.00 ໂດລາເພື່ອກວມເອົາການຈ່າຍເງິນ 30 ສະບັບ.

ປື້ມຂອງເຈົ້າ. ຂໍຂອບໃຈນໍາສະບັບພິມຈໍານວນໜຶ່ງຂອງທ່ານເລກ 1 ທີ່ຈະມອບໃຫ້ໝູ່ເພື່ອນ...

ຂ້າພະເຈົ້າຈະເຮັດທຸກຢ່າງທີ່ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ເພື່ອສົ່ງເສີມການຫນັງສືຂອງທ່ານໃນປະເທດນີ້ ເພາະວ່າມັນໄດ້ຊ່ວຍຂ້າພະເຈົ້າຊອກຫາວິທີການທີ່ດີເພື່ອສຸຂະພາບທີ່ແທ້ຈິງ. ຂ້າພະເຈົ້າມີການຕິດຕາມອັນໃຫຍ່ຫຼວງທີ່ນີ້ໃນສະຫະລັດອາເມລິກາແລະຂ້າພະເຈົ້າອຸທິດຕົນເພື່ອສາເຫດຂອງສຸຂະພາບທີ່ດີໂດຍຜ່ານການກິນອາຫານທີ່ຖືກຕ້ອງແລະການດໍາລົງຊີວິດ. ຂ້ອຍເປັນສະມາຊິກຂອງສະມາຄົມອະນາໄມທໍາມະຊາດອາເມຣິກາ. ຂ້າພະເຈົ້າຕັ້ງໃຈທີ່ຈະສືບຕໍ່ເຜີຍແຜ່ພຣະກິດຕິຄຸນຂອງການກິນດິບ' ຜ່ານປື້ມຂອງທ່ານ ແລະເຊື່ອວ່າມັນຈະນໍາເອົາຄໍາສັ່ງຫລາຍຢ່າງມາໃຫ້ຫລາຍກວ່າປື້ມຂອງທ່ານ. ຂ້ອຍມີຟາມທີ່ສວຍງາມຢູ່ທີ່ນີ້, ແລະຖ້າເຈົ້າມາປະເທດນີ້, ເຈົ້າຍິນດີທີ່ຈະມາແລະເປັນແຂກຂອງຂ້ອຍ.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, ນິວຢອກ. ປະທານ
ຂອງຜູ້ຊາຍທີ່ດີຂອງໂລກ "ສັນຕິພາບ: ຄວາມປາຖະຫນາທີ່ດີຕໍ່ຜູ້ຊາຍ"

***

Meadows of Dan, ວັນທີ 1 ກັນຍາ 1966:

ເພື່ອນທີ່ຮັກແພງ, ຂ້າພະເຈົ້າເປັນສະບຽງອາຫານ vegan ແລະວັດຖຸດິບ, ຂ້າພະເຈົ້າປະກາດແລະການສອນນີ້. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ພົບເຫັນຫນັງສືພິມເລກ 1 ຂອງທ່ານໃນ Mount Zion Reporter ແລະຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຕັດອອກແລະເຮັດໃຫ້ພິມຄືນໃຫມ່ເພື່ອໃຫ້ອອກຟຣີ ... ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຢຽດຕີນຂອງທ່ານໂດຍການເຮັດນີ້ໂດຍບໍ່ມີການຮ້ອງຂໍໃຫ້ທ່ານ, ແລະທ່ານໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າສິດທີ່ໃນການພິມ. ຫຼາຍກວ່ານີ້ເພື່ອມອບໃຫ້ເພື່ອນທີ່ເຈັບປ່ວຍຂອງຂ້ອຍຟຣີບໍ?... ຂ້ອຍມີປື້ມອັນລ້ຳຄ່າ 'Nature The Healer' ຂອງ John T. Richter, ແຕ່ຂ້ອຍຕ້ອງເບິ່ງສິ່ງທີ່ທ່ານເວົ້າ. ກະລຸນາສົ່ງ 'ການກິນດິບ' ໃຫ້ຂ້ອຍ, ແລະຖ້າອັນນີ້ເທົ່າກັບ Nature The Healer ຂ້ອຍຈະຕ້ອງການຫຼາຍອັນເພື່ອມອບໃຫ້ເພື່ອນມະນຸດ. ຂ້າພະເຈົ້າກໍເປັນນັກຂຽນແຜ່ນພັບເຊັ່ນດຽວກັນ, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ແມ່ນທ່ານຫມໍ ...

ວັນທີ 11 ທັນວາ 1966:

ຂ້າພະເຈົ້າດີໃຈຫຼາຍທີ່ຈະໄດ້ຮັບຫນັງສືພ້ອມກັບຈົດຫມາຍສະບັບທີ່ດີຂອງທ່ານ ... ເພື່ອນ, ຂ້າພະເຈົ້າຄິດວ່າຫນັງສືຂອງທ່ານແມ່ນ tops; ຂ້ອຍກໍາລັງຊອກຫາອັນນ້ອຍກວ່າ Nature The Healer. ບໍ່ມີວຽກໃດດີໄປກວ່າການໃຫ້ຄວາມຮູ້ແກ່ຜູ້ຄົນກ່ຽວກັບຄຸນຄ່າຂອງອາຫານດິບ. ຂ້ອຍຄິດວ່າປື້ມຂອງເຈົ້າຮັບໃຊ້ຄວາມຕ້ອງການຂອງຂ້ອຍດຽວນີ້, ເທົ່າກັບປື້ມທີ່ໃຫຍ່ກວ່າ, ແລະມັນເອົາສິ່ງດີໆອອກມາຫຼາຍເຊັ່ນກັນ. ແມ່ນແລ້ວ, ຂ້ອຍສາມາດໃຊ້ປື້ມທີ່ເຈົ້າສົ່ງມາໄດ້... ຂ້ອຍຕ້ອງການປື້ມຂອງເຈົ້າຕື່ມອີກ

ປີມ. ຂ້າພະເຈົ້າຈະເດີນທາງໄປສອນສາດສະໜາຢູ່ລັດ Florida ແລະ ຂ້າພະເຈົ້າສາມາດໃຊ້ປື້ມຂອງທ່ານຫລາຍຫົວໃນການທ່ອງທ່ຽວຄັ້ງນີ້. ຂ້າພະເຈົ້າອອກໄປເຜີຍແຜ່ການກິນດິບໃນຮູບແບບນີ້, ແລະຂ້າພະເຈົ້າຍັງຖືກຮຽກຮ້ອງໃຫ້ປະຕິບັດບາງກໍລະນີເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາເຂົ້າໄປໃນອາຫານດິບ. ດຽວນີ້ ຜູ້ຍິງຄົນໜຶ່ງນອນຢູ່ໃນຈຸດຕາຍ, ເກືອບຈະຕາຍໂດຍແພດໝໍ. ນາງຂໍຮ້ອງໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າຊ່ວຍໃຫ້ນາງກິນອາຫານ, ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງວ່າຈະເຮັດໄດ້ໃນໄວໆນີ້ ...

ທ່ານນາງ IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

ອິດສະຣາເອນ, ວັນທີ 22 ສິງຫາ, 1966:

ທີ່ຮັກແພງຫຼາຍທ່ານ Aterhov. ມັນມີຄວາມດີໃຈຫຼາຍທີ່ມື້ນີ້ຂ້ອຍໄດ້ອ່ານຫນັງສືທີ່ດີເລີດຂອງເຈົ້າ RAW-EATING'. ຖ້າມະນຸດມື້ຫນຶ່ງຈະເຂົ້າໃຈຄວາມສໍາຄັນຂອງອາຫານທໍາມະຊາດ, ນີ້ຈະເປັນການເລີ່ມຕົ້ນຂອງຍຸກໃຫມ່ໃນປະຫວັດສາດຂອງຊີວິດຂອງມະນຸດ; ມັນພຽງແຕ່ຈະເປັນອຸທິຍານ.

ດ້ວຍການອະນຸຍາດຂອງເຈົ້າ, ໃຫ້ຂ້ອຍແນະນໍາຕົວເອງ. ຂ້ອຍຊື່ Joseph Razon, ຂ້ອຍອາຍຸ 43 ປີ, ມາຢູ່ອິດສະລາແອນເມື່ອສາມປີກ່ອນແລະເຮັດວຽກເປັນແພດຢູ່ໃນອົງການການແພດ Kupat Holim. ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸກໃນການເຮັດວຽກປະຈໍາວັນຂອງຂ້ອຍ, ເພາະວ່າຂ້ອຍມີພັນທະທີ່ຈະສັ່ງຢາ (ຢາພິດ). ເຖິງວ່າຂ້ອຍພະຍາຍາມສັ່ງໃຫ້ໜ້ອຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ (primum non nocere), ຂ້ອຍບໍ່ພໍໃຈກັບການປະຕິບັດຕົວກະຕຸ້ນຢາພິດຂອງຂ້ອຍ! ຂ້ອຍຕ້ອງເຮັດວຽກເພາະຂ້ອຍເປັນຜູ້ຊາຍທີ່ແຕ່ງງານແລ້ວ! ພັນລະຍາຂອງຂ້ອຍມາຈາກ Teheran ... ຈາກການອ່ານຫນັງສືຂອງເຈົ້າ, ຂ້ອຍຄິດທີ່ຈະຂຽນໄປຫາເຈົ້າແລະຖາມວ່າເຈົ້າສາມາດສົ່ງວັນນະຄະດີທີ່ເປັນພາສາເປີເຊຍໃຫ້ພວກເຮົາສໍາລັບພັນລະຍາຂອງຂ້ອຍ. ຂ້າພະເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າຖ້ານາງອ່ານກ່ຽວກັບອາຫານທໍາມະຊາດແລະຜົນກະທົບຂອງມັນຕໍ່ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງມະນຸດ, ນາງຈະບໍ່ກ້າທີ່ຈະລ້ຽງລູກຂອງພວກເຮົາ (ພວກເຮົາຄາດວ່າຈະມີລູກ) ດ້ວຍອົງປະກອບທີ່ຕາຍແລ້ວ!

ຂ້າພະເຈົ້າຢາກຈະໃຫ້ລາຍລະອຽດເລັກນ້ອຍກ່ຽວກັບກິດຈະກໍາຂອງຂ້າພະເຈົ້າໃນ Istanbul ສອງສາມປີກ່ອນ. ຂ້າພະເຈົ້າເປັນເລຂາທິການທົ່ວໄປຂອງ 'ສະມາຄົມ Vegetarian -Hygienist ຕວກກີ' ແລະເປັນຫນຶ່ງໃນສະມາຊິກທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍທີ່ສຸດ. ຢູ່ທີ່ນັ້ນ, ອົງການຈັດຕັ້ງການແພດແລະອຸດສາຫະກໍາເຄມີໄດ້ເຫັນອັນຕະລາຍໃນການເຄື່ອນໄຫວ vegetarian ຂອງພວກເຮົາສໍາລັບສານພິດຂອງເຂົາເຈົ້າແລະເປັນຊາວຢິວຂ້ອຍເປັນຈຸດອ່ອນທີ່ສຸດທີ່ພວກເຂົາພົບວ່າງ່າຍຕໍ່ການທໍາລາຍ. ເຂົາເຈົ້າ

ຂ້ອນຂ້າງເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ບຸກຄົນຂອງຂ້ອຍແລະຂ້ອຍຕ້ອງອອກຈາກປະເທດທີ່ຂ້ອຍເກີດມາຕະຫຼອດໄປ, ບ່ອນທີ່ຂ້ອຍໄດ້ສຶກສາ ແລະຄົນທີ່ຂ້ອຍຮັກ. ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ມາທັບອິດສະຣາເອນ. ໂຊກດີ, ໃນທີ່ນີ້ພວກເຮົາສາມາດເວົ້າແລະຂຽນໄດ້ຢ່າງເສລີກ່ຽວກັບການ vegetarianism ແລະການດໍາລົງຊີວິດທໍາມະຊາດ. ມີໝໍປົວພະຍາດທໍາມະຊາດຫຼາຍກວ່າ 20 ຄົນ ແລະພວກເຮົາຍັງມີບ້ານຜັກກາດ, AMIRIM, ໃກ້ກັບເມືອງ SATAD ໃນພູເຂົາ Galil!

ອາທິດກ່ອນຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ໄປຢ້ຽມຢາມສະຖານທີ່ນີ້ເປັນຄັ້ງທີສອງ, ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ສຶກດີໃຈແລະຢາກຢູ່ແລະອາໄສຢູ່ທີ່ນັ້ນ. ແຕ່ກ່ອນອື່ນໝົດ ຂ້ອຍຕ້ອງຊັກຈູງເມຍຂອງຂ້ອຍ. ກະລຸນາ, ຂ້າພະເຈົ້າຂໍຮ້ອງໃຫ້ທ່ານໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າວັນນະຄະດີບາງໃນພາສາເປີເຊຍກ່ຽວກັບວິຊາການ.

ມັນເປັນຄວາມສຸກທີ່ຈະເບິ່ງຮູບຂອງ ANAHIT, ສະນັ້ນ charming ແລະ
ສຸຂະພາບດີ. ຄົນເຮົາສາມາດຮູ້ສຶກເຖິງສຸຂະພາບຂອງນາງໄດ້ໂດຍການເບິ່ງຮູບຂອງນາງ.

ວັນທີ 12 ພະຈິກ 1966:

ມັນເປັນຄວາມສຸກທີ່ແທ້ຈິງທີ່ໄດ້ຮັບປຶ້ມທີ່ຫນ້າສົນໃຈຫຼາຍຂອງທ່ານ Raw-
ກິນໃນສະບັບພາສາເປີເຊຍ. ຂ້າພະເຈົ້າມີຄວາມກະຕັນຍູຕໍ່ທ່ານ ແລະຫວັງວ່າພັນລະຍາຂອງຂ້າພະເຈົ້າຈະເຂົ້າໃຈຫົວຂໍ້ໄດ້ດີກວ່າ. ຂ້ອຍຍັງຫວັງວ່າລູກຂອງຂ້ອຍຈະໄດ້ຮັບການຍົກເວັ້ນຈາກອັນຕະລາຍຂອງອາຫານທີ່ຜ່ານການປຸງແຕ່ງ, ຜິດທໍາມະຊາດ! ໃນເວລາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຢູ່ໃນຕຸລະກີ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ດູແລຄົນເຈັບຂອງຂ້າພະເຈົ້າເປັນ hygienist ທໍາມະຊາດ. ໃນປັດຈຸບັນຢູ່ໃນອິດສະຣາເອນຂ້າພະເຈົ້າທໍາອິດເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດ, ສະນັ້ນຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່ໃນອົງການຈັດຕັ້ງທາງການແພດ.

ອີກບໍ່ດົນຂ້ອຍຈະຕ້ອງໄດ້ເຮັດວຽກຢູ່ໃນພາກສະຫນາມທີ່ບໍ່ມີຢາເສບຕິດເທົ່ານັ້ນ. ແຕ່
ຖ້າບໍ່ມີສະຖານທີ່ຮັກສາສຸຂະພາບນີ້ຈະບໍ່ເປັນທີ່ພໍໃຈພຽງພໍ, ດັ່ງນັ້ນ, ພ້ອມກັບແພດຫມໍທໍາມະຊາດບາງຄົນພວກເຮົາກໍາລັງຊອກຫາຄົນທີ່ເຕັມໃຈທີ່ຈະຊ່ວຍພວກເຮົາ! ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງວ່າໃນອະນາຄົດອັນໃກ້ນີ້ຂ້າພະເຈົ້າຈະບອກທ່ານເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບມັນ.

ທ່ານດຣ JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, ອິດສະຣາເອນ

***

Baldwin Park, Calif. ວັນທີ 14 ເມສາ 1966.

ເພື່ອນທີ່ຮັກແພງ:

ຂ້າພະເຈົ້າດີໃຈທີ່ໄດ້ເຫັນບົດຄວາມຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການກິນດິບໃນ 'ຜູ້ລາຍງານ Mount Zion' ຂອງ Jerusalem, ອິດສະຣາເອນ. ບັນນາທິການແມ່ນອ້າຍຂອງຂ້ອຍ. ຂ້ອຍດີໃຈທີ່ເຈົ້າບອກເລື່ອງຂອງເຈົ້າຢູ່ໃນເຈ້ຍຂອງລາວ. ຂ້າພະເຈົ້າມີຄວາມສົນໃຈຫຼາຍໃນວັນນະຄະດີເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບອາຫານດິບ, ສະນັ້ນຂ້າພະເຈົ້າສົ່ງຄໍາສັ່ງຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ທໍາອິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ເປັນຂ້າພະເຈົ້າຕັ້ງໃຈທີ່ຈະເຜີຍແຜ່ຄວາມຈິງທີ່ຈໍາເປັນຫຼາຍນີ້.

ວັນທີ 20 ມິຖຸນາ 1966.

ຂ້ອຍໄດ້ຮັບປື້ມທີ່ມີຄຸນຄ່າຂອງເຈົ້າ. ພວກເຂົາແມ່ນສິ່ງທີ່ຂ້ອຍຕ້ອງການ ... ຂ້ອຍໃຫ້ຄຸນຄ່າປື້ມຫຼາຍ, ແລະຫວັງວ່າຫຼາຍໆຄົນໃນຊາດຕ່າງໆຈະພົບເຫັນພວກເຂົາຍ້ອນວ່າຂ້ອຍໂຊກດີພໍທີ່ຈະເຮັດແນວນັ້ນ ...

ວັນທີ 13 ພະຈິກ 1966. ຂ້ອຍດີໃຈທີ່ຕອນນີ້ຂ້ອຍສາມາດສັ່ງປື້ມຂອງເຈົ້າໄດ້ອີກຈໍານວນໜຶ່ງ, ການກິນດິບ. ພວກເຂົາແມ່ນສິ່ງທີ່ປະຊາຊົນຕ້ອງການ. ຂ້ອຍຕ້ອງການສົ່ງຄໍາສັ່ງນີ້ໄວກວ່ານີ້, ແຕ່ລໍຖ້າຈົນກ່ວາຂ້ອຍສາມາດປະຫຍັດເງິນໄດ້. ຄິດວ່າຄັ້ງຕໍ່ໄປຈະສັ່ງໄດ້ໄວ, ເພາະຂ້ອຍມີຂອງກິນຢູ່ຄົນດຽວ, ຂ້ອຍອາຍຸ 89 ປີໃນວັນທີ 5 ກຸມພາ 1967, ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດເອົາປື້ມໄປຂາຍໄດ້. ຫນຸ່ມສາມາດ. ຂ້ອຍຂຽນຊື່ແລະທີ່ຢູ່ຂອງຂ້ອຍໃນປື້ມແລະໃຫ້ເງິນກູ້ໃຫ້ກັບຜູ້ທີ່ຈະອ່ານ. ຂ້ອຍຕ້ອງການໃຫ້ປື້ມເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນໄປນອນຢູ່ຂ້າງເຮືອນຂອງໃຜຜູ້ໜຶ່ງ... ຂ້ອຍໄດ້ພະຍາຍາມປະຕິບັດຕາມວິທີການອາຫານແບບທໍາມະຊາດຕາມທີ່ຮູ້ດີທີ່ສຸດ.

ສອງປີຜ່ານມາ. ຂ້ອຍເຮັດວຽກຢູ່ໃນສວນຂອງຂ້ອຍໃນຕອນບ່າຍນີ້, ແລະຂ້ອຍບໍ່ເມື່ອຍ ...

ORAF. CARPENTER, ຄາລິຟໍເນຍ USA

***

Alberta, ວັນທີ 9 ເມສາ, 1966.

ທີ່ຮັກແພງ,

ຂ້າພະເຈົ້າເປັນຜູ້ອ່ານ 'ນັກຂ່າວ Mount Zion', ແລະມີຄວາມສົນໃຈໃນບົດຄວາມ 'ຄຸນຄ່າຂອງອາຫານດິບ'. ຂ້ອຍອາຍຸ 75 ປີ, ແລະຕາມທໍາມະຊາດຕ້ອງການຜົນປະໂຫຍດຈາກຄຸນນະພາບຂອງອາຫານດິບ. ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ໄດ້ ເປັນ ນັກ ກິ ລາ ໃນ ມື້ ກ່ອນ ຫນ້າ ນີ້—ແຕ່ ອຸ ທິດ ຕົນ ເພື່ອ ອາ ຫານ ອາ ຫານ ປຸງ ແຕ່ງ.

ບັນຫາແມ່ນໄດ້ຮັບປະເພດຜັກແລະຫມາກໄມ້ທີ່ຖືກຕ້ອງ - ໂດຍບໍ່ມີການສີດແຮ່ທາດ, ຢູ່ທີ່ນີ້ໃນປະເທດ ການາດາ.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, ການາດາ.

***

Swansea, ວັນທີ 1 ມີນາ 1964.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ໃນຕົ້ນເດືອນມັງກອນ, ໃນຂະນະທີ່ເບິ່ງລາຍການ 'TONIGHT' ໃນ ຊຸດໂທລະທັດຂອງຂ້ອຍ, ຂ້ອຍໄດ້ຮັບກະແສໄຟຟ້າຈາກທັດສະນະຂອງປື້ມຂອງເຈົ້າ, ແລະໂດຍການໄດ້ຍິນ ສາມສະກັດຈາກຈໍານວນຫນ້ອຍທີ່ອ່ານຈາກມັນ. ຂ້ອຍກະຕືລືລົ້ນຫຼາຍທີ່ຈະມີສໍາເນົາປື້ມຂອງເຈົ້າ. ດັ່ງນັ້ນ ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຂຽນເຖິງ BBC ສໍາລັບລາຍລະອຽດທີ່ຈໍາເປັນຂອງຜູ້ຈັດພິມ, ແລະອື່ນໆ. ອະນິຈາ, ຂ້າພະເຈົ້າ ໄດ້ຖືກແຈ້ງໃຫ້ຊາບ, ໃນທີ່ສຸດ, ວ່າມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ໃນປະເທດນີ້. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ສົ່ງຂ້າພະເຈົ້າ ພຽງແຕ່ທີ່ຢູ່ທີ່ເຂົາເຈົ້າມີ, ສະນັ້ນຂ້າພະເຈົ້າຕັດສິນໃຈທີ່ຈະຂຽນໄປຫາທ່ານຖ້າຫາກວ່າພຽງແຕ່ຂໍຂອບໃຈທ່ານ ແລະຂໍໃຫ້ທ່ານສົບຜົນສໍາເລັດໃນການເຜີຍແຜ່ຂໍ້ຄວາມຂອງທ່ານ. ຂ້າພະເຈົ້າຕົກລົງເຫັນດີ, ຢ່າງຈິງຈັງ, ການຕິດ ອາຫານແມ່ນເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຂອງການຮ້າຍແຮງທັງຫມົດ. ໂລກນີ້ຈະເປັນແນວໃດທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ຖ້າມະນຸດ ປ່ຽນແປງຮີດຄອງປະເພນີການກິນອາຫານຂອງຕົນຕາມທີ່ແນະນໍາໃນຫນັງສືຂອງທ່ານ. ຕົວຢ່າງຂອງເຈົ້າແມ່ນ ຄວາມພະຍາຍາມສູງສຸດເພື່ອຄວາມດີຂອງມະນຸດໃນໂລກນີ້ນີ້. ຂໍອວຍພອນທ່ານ—ສາດສະດາຜູ້ສູງສຸດ ໃນຍຸກນີ້...

ວັນທີ 29 ເມສາ 1964. ເປັນມື້ທີ່ມີຄວາມສຸກແທ້ໆເມື່ອວັນພຸດທີ່ຜ່ານມາ ເມື່ອປື້ມ ແລະຈົດໝາຍ ຂອງເຈົ້າມາຮອດ. ມັນໄດ້ດູດຊຶມ, ແລະບາງຄັ້ງກໍ່ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍຕົກໃຈ. ສໍາຄັນທີ່ສຸດ, ມັນໄດ້ສະຫວ່າງແລະ ດົນໃຈຂ້ອຍໃຫມ່. ຕັ້ງແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ, ໃນເວລາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຈື່ຈໍາຄໍາເວົ້າຫຼາຍຄໍາຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ ວັນອາທິດ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຊອກຫາຄວາມຈິງ. ('ແລະ ເຈົ້າຈະຮູ້ຄວາມຈິງ, ແລະ ຄວາມຈິງຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າເປັນ ອິດສະຫຼະ'). ການສະແຫວງຫາໄດ້ນໍາພາຂ້ອຍຜ່ານໂບດຕ່າງໆ, ໄປສູ່ຄວາມສົມເຫດສົມຜົນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນ ໄປຫາ Vegetarianism ດ້ວຍການປະຕິຮູບອາຫານແລະການປິ່ນປົວທໍາມະຊາດແລະ, ໃນທີ່ສຸດກັບ Theosophy ດ້ວຍຄໍາອະທິບາຍດຽວທີ່ຍອມຮັບໄດ້ (ສໍາລັບຂ້ອຍ) ກ່ຽວກັບບັນຫາຊີວິດ - Karma ແລະ Reincarnation. ມັນເປັນການເດີນທາງຍາວປານໃດ. ແລະນີ້, ໃນທີ່ສຸດ, ເບິ່ງຫນັງສືຂອງເຈົ້າ, ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າ 'ນີ້ແມ່ນມັນ'. ຂໍຂອບໃຈທ່ານສໍາລັບຂອງປະທານທີ່ດີເລີດດັ່ງກ່າວ, ແລະຮັກສາຈົດຫມາຍຂອງທ່ານ ຍັງ ...

ວັນທີ 3 ເດືອນກຸມພາ, 1966. ມັນເປັນຄວາມສຸກທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ໄດ້ຍິນຈາກທ່ານອີກເທື່ອຫນຶ່ງ, ແລະ ຮຽນຮູ້ຈາກໃບຍ່ອຍຂອງເຈົ້າກ່ຽວກັບຜົນສໍາເລັດຫຼາຍຢ່າງທີ່ບັນລຸໄດ້ໂດຍຜູ້ທີ່ປະຕິບັດຕາມຕົວຢ່າງຂອງ ເຈົ້າ ... ເຈົ້າຈະສົນໃຈຢາກຮູ້ກ່ຽວກັບຫລານຊາຍຂອງຂ້ອຍເອງ. ລາວມີອາການປວດປະສາດໃນປີ 1964, ແລະ ຢູ່ໃນໂຮງໝໍຈິດເປັນເວລາສັ້ນໆ. ຫຼັງ ຈາກ ນັ້ນ ບໍ່ ດົນ ລາວ ອອກ ມາ, ຂ້ອຍ ກໍ ສາມາດ ສົ່ງ ປຶ້ມ ຂອງ ເຈົ້າ ໃຫ້ ລາວ... ລາວ ເອົາ ນ້ໍາ ດິບ ກິນ ຄື ເປັດ ລົງ ນ້ໍາ, ແລະ ໄດ້ ຟື້ນ ຕົວ ຢ່າງ ດີ. ມັນໄດ້ປຽນທັດສະນະຄະຕິ ແລະບຸກຄະລິກທັງໝົດຂອງລາວ, ແລະຕອນນີ້ລາວກໍາລັງກ້າວໄປສູ່ການຮໍ່າຮຽນໄດ້ດີ. ລາວເປັນນັກສຶກສາ ສິລະປະທີ່ມະຫາວິທະຍາໄລ Manchester.

ນາງ Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, ປະເທດອັງກິດ.

***

Southsea, 20 ກຸມພາ 1964.

ທີ່ຮັກແພງ,

ຂ້າພະເຈົ້າຈະມີພາລະກິດຖ້າຫາກວ່າທ່ານຈະໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບວິທີການໄດ້ຮັບ ປື້ມທີ່ມີຊື່ວ່າ 'RAW- Eating' ໂດຍ ATERHOV. ບໍລິສັດວິທະຍຸກະຈາຍສຽງອັງກິດໃນ ລອນດອນໄດ້ໃຫ້ທີ່ຢູ່ຂອງເຈົ້າກັບຂ້ອຍຍ້ອນວ່າພວກເຂົາແຈ້ງໃຫ້ຂ້ອຍຮູ້ວ່າຫນັງສືເຫຼັ້ມນີ້ບໍ່ສາມາດຫາໄດ້ໃນ ອັງກິດ. ຂ້ອຍຢາກມີສໍາເນົາຫຼາຍ.

ວັນທີ 19 ເດືອນມີນາ, 1964. ຂອບໃຈຫຼາຍໆສໍາລັບປື້ມຂອງເຈົ້າເລື່ອງການກິນດິບ' ເຊິ່ງຂ້ອຍ ໄດ້ຮັບໃນວັນພະຫັດທີ່ຜ່ານມາ, ວັນທີ 12 ມີນານີ້. ເນື້ອໃນຂອງປື້ມຂອງເຈົ້າແມ່ນເປັນການເປີດເຜີຍໃຫ້ຂ້ອຍແທ້ໆ, ເປັນປື້ມທີ່ປະເສີດທີ່ສຸດທີ່ຂ້ອຍເຄີຍອ່ານກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການ ແລະຄວາມຕ້ອງການຂອງມະນຸດ. ຂ້ອຍຍັງ ຄິດອີກວ່າ ຫົວຂໍ້ຂອງປື້ມນັ້ນຈິງໃຈ ແລະອົບອຸ່ນພຽງໃດ. ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ບຸນຄຸນຕໍ່ຄວາມຍາວນານຂອງ ການສຶກສາ ແລະ ເວລາທີ່ຕ້ອງໄດ້ເຂົ້າໄປໃນຄວາມພະຍາຍາມຂອງການຈັດຕັ້ງ ແລະ ການກະກຽມປື້ມ. ນີ້ເປັນການ ສະແດງອອກທີ່ບໍ່ດີຫຼາຍວ່າຂ້ອຍຮູ້ສຶກແນວໃດກັບມັນແທ້ໆ ແລະຂ້ອຍຈະເຮັດຈົນສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອໃຫ້ຄົນອື່ນ ສົນໃຈ, ແຕ່ມັນຈະບໍ່ເປັນເລື່ອງງ່າຍທີ່ຈະຮູ້ວ່າຄົນເຮົາເປັນແນວໃດ ແລະ ມີຄວາມລັງເລໃຈແນວໃດທີ່ຈະປຽນນິໄສ ໂດຍສະເພາະການກິນອາຫານ. ອັນ. ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຂ້ອຍຈະພະຍາຍາມຢ່າງສຸດຄວາມສາມາດເພື່ອ ຊັກຊວນເຂົາເຈົ້າໃຫ້ສົ່ງໜັງສືຂອງເຈົ້າໄປໃຫ້ເຈົ້າ... ຖ້າເຈົ້າສົນໃຈ, ຂ້ອຍຈະແຈ້ງໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ເປັນໄລຍະໆວ່າສິ່ງຕ່າງໆ ເປັນແນວໃດ...

ນາງ VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, ປະເທດອັງກິດ.

***

ຊານຕາ ໂຣຊາ, ວັນທີ 27 ພະຈິກ, 1964.

ທີ່ຮັກແພງ,

ຂ້ອຍມີຄວາມສຸກໃນການອ່ານປື້ມຂອງເຈົ້າ, 'ການກິນດິບ', ແລະຢາກມີປື້ມເປັນຂອງຕົນເອງ. ຫລັງຈາກສົນທະນາກັບໝູ່ຂອງຂ້ອຍສອງຄົນແລ້ວ, ພວກເຂົາກໍ່ສົນໃຈຢາກໄດ້ 1 ຫົວ, ດັ່ງນັ້ນຂ້ອຍຈຶ່ງໄດ້ປິດໃບສັ່ງເງິນຈຳນວນ $4.50 ສຳລັບສາມຫົວ... ຂ້ອຍກະຕືລືລົ້ນທີ່ສຸດທີ່ຈະໄດ້ຮັບປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້... ຂ້ອຍເປັນ 100 ເປີເຊັນ. 'ອາຫານດິບ', ແລະກຳລັງເຜີຍແຜ່ຄຳທີ່ດີໃນບັນດາຜູ້ທີ່ສົນໃຈ. ອາຫານດິບໄດ້ຊ່ວຍຊີວິດຂອງຂ້ອຍ.

ວັນທີ 21 ມັງກອນ 1965:

ເມື່ອໄດ້ຮັບ 15 ສະບັບຂອງ 'ການກິນດິບ' ພ້ອມກັບໃບແຈ້ງໜີ້ທີ່ຂໍເອົາຈຳນວນ $10.00, ຂ້ອຍກຳລັງຍື່ນໃບຮ່າງທະນາຄານ... ບວກກັບ $10.00 ເພີ່ມເຕີມສຳລັບ 15 ສະບັບຂອງການກິນດິບ.' “ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ບຸນຄຸນຢ່າງແທ້ຈິງໃນໂອກາດທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ປະຊາຊົນເຂົ້າໃຈຄວາມຈຳເປັນຂອງການກິນອາຫານດິບ, ໂດຍຜ່ານການເຮັດວຽກທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ນີ້ຂອງທ່ານ, ຂໍຂອບໃຈ.

ວັນທີ 2 ກຸມພາ 1965:

ສຳເນົາຂອງວາລະສານ 'Let's Live' ແມ່ນຂອງທ່ານທີ່ຈະອ່ານ Martin Reinecke ບົດຄວາມ, 'ການຜະຈົນໄພໃນອາຫານດິບ'.

ບັນຫາປະຈຳເດືອນນີ້ຖືເອົາຈົດໝາຍຂອງຂ້ອຍທີ່ບອກວ່າຜົວຂອງຂ້ອຍແລະຂ້ອຍເລີ່ມກິນອາຫານດິບ 100 ເປີເຊັນແນວໃດ. ພວກເຮົາມີຄວາມກະຕືລືລົ້ນທີ່ສຸດກ່ຽວກັບເລື່ອງນີ້ແລະຈະສືບຕໍ່ຊ່ວຍເຫຼືອ Martin ສົ່ງເສີມວິທີການກິນອາຫານນີ້, ເທົ່າທີ່ພວກເຮົາສາມາດເຮັດໄດ້.

ປື້ມຂອງເຈົ້າເອງ, 'ການກິນດິບ', ແມ່ນດີເລີດແທ້ໆ. ຂ້າພະເຈົ້າຍິນດີຫຼາຍແຈກຢາຍມັນໃນບັນດາຜູ້ທີ່ກຳລັງຊອກຫາຄວາມຮູ້ນີ້. ມັນເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າພວກເຂົາມີຈຳນວນຫນ້ອຍຫຼາຍໃນເວລານີ້, ແຕ່ຂ້ອຍເຊື່ອວ່າໃນເວລານັ້ນຄວາມເຂົ້າໃຈຈະເກີດຂື້ນກັບຫຼາຍໆຄົນ. ການເຮັດວຽກຢ່າງງຽບໆກັບຜູ້ທີ່ຈະຟັງເປັນທີ່ພໍໃຈຫຼາຍ.

ວັນທີ 6 ພຶດສະພາ 1965:

ຂ້ອຍໄດ້ຮັບຈົດໝາຍຂອງເຈົ້າທີ່ຮ້ອງຂໍບັນຫາດ້ານຫຼັງຂອງ 'ໃຫ້ເຮົາມີຊີວິດ' ແຕ່ຂ້ອຍ ຂໍໂທດທີ່ຮ້ານອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບໄດ້ຂາຍທຸກສະບັບ. ຂ້ອຍກໍາລັງສົ່ງສະບັບເດືອນພຶດສະພາໃຫ້ທ່ານແລະ ຈະສືບຕໍ່ສົ່ງບັນຫາຕໍ່ໄປນີ້ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າເຈົ້າຕ້ອງການສະຫມັກ.

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສົ່ງສໍາເນົາຈົດຫມາຍຂອງທ່ານໄປຫາ Martin Reinecke ສໍາລັບການແກ້ໄຂບົດຄວາມ ເດືອນກຸມພາຂອງລາວຕາມຄໍາແນະນໍາ.

ຂ້ອຍຈະສົນໃຈທີ່ຈະມີສໍາເນົາຂອງປະລິມານທີສອງຂອງເຈົ້າເມື່ອມັນສໍາເລັດ. ຂ້ອຍປະສົບຜົນສໍາເລັດທີ່ດີ ໃນການຂາຍປະລິມານທໍາອິດຂອງເຈົ້າແລະຢາກຈະຮັກສາບາງຢ່າງໄວ້ໃນມື.

ນາງ Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, USA

***

Venice, Calif., ວັນທີ 29 ກັນຍາ, 1964.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ຂອບໃຈຫຼາຍໆ ສໍາ ລັບປຶ້ມສອງຫົວຂອງເຈົ້າ 'ການກິນດິບ' ຂ້ອຍມັກອ່ານມັນຫຼາຍ.

ຂ້ອຍເຊົາກິນອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວຫ້າເດືອນກ່ອນ. ຂ້ອຍອາຍຸ 31 ປີ ແລະຮູ້ສຶກດີຫຼາຍ. ທຸກໆມື້ຂ້ອຍ ແລ່ນ 2-5 ກິໂລແມັດຢູ່ຫາດຊາຍ, ລອຍນ້ໍາ, ຍ່າງປ່າໃນພູເຂົາ. ສາມອາທິດກ່ອນຂ້ອຍໄດ້ຍ່າງຂຶ້ນພູ Withney ໃນ ມື້ດຽວ. ການເດີນທາງໄປມາແມ່ນ 26 ໄມແລະພູຕົວຂອງມັນເອງແມ່ນສູງກວ່າ 14,500 ຟຸດ. ອັດຕາການເຕັ້ນ ຂອງຂ້ອຍແມ່ນ 58-60. ເຮົາບອກສິ່ງທັງໝົດນີ້ເພື່ອໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ວ່າອາຫານທີ່ບໍ່ປຸງແຕ່ງເປັນຄໍາຕອບຂອງ ຄວາມທຸກລໍາບາກຂອງມະນຸດ.

ຂ້ອຍອາດຈະສົນໃຈຫຼາຍໃນການຂາຍປຶ້ມຂອງເຈົ້າຢູ່ໃນສະຫະລັດ (ແລະບາງທີຢູ່ໃນການາດາ). ກະລຸນາບອກ ໃຫ້ຂ້ອຍຮູ້ວ່າເຈົ້າຂໍ 500 ຫຼື 1,000 ເທົ່າໃດ ...

ວັນທີ 6 ກຸມພາ 1966:

ຂ້າພະເຈົ້າແລະພັນລະຍາໃນປັດຈຸບັນແມ່ນເກືອບສອງປີກ່ຽວກັບການອາຫານດິບ 100 ສ່ວນຮ້ອຍ ອາຫານທີ່ມີຜົນໄດ້ຮັບທີ່ດີທີ່ສຸດ. ຂ້ອຍກໍາລັງສົ່ງບົດຄວາມໃຫ້ເຈົ້າ, ຂຽນໂດຍ ເຊີລີ, ພັນລະຍາຂອງຂ້ອຍ, ແລະພິມໃນວາລະສານ 'LET'S LIVE', ເດືອນກໍລະກົດ ປີ 1965. ພວກເຮົາອະນຸຍາດໃຫ້ເຈົ້າໃຊ້ບົດຄວາມ ນີ້ ແລະຮູບພາບທີ່ຕິດຄັດມາ.
ຫນຶ່ງໃນຮູບແມ່ນຂອງຫມູ່ເພື່ອນທີ່ຮັກແພງຂອງພວກເຮົາທີ່ເປັນ vegan ດິບ. ລາວຕໍ່ສູ້ກັບສິງໂຕ (ອາຟຣິກາ) ດ້ວຍມືເປົ່າ, ແລະສິງໂຕເຫຼົ່ານີ້ມີແຂ້ວ ແລະຮອຍທພບທັງໝົດ. MICKEY SOLOMON ແມ່ນຊື່ ຂອງລາວ.

ພວກເຮົາບໍ່ເຄີຍຮູ້ສຶກດີໃນຊີວິດຂອງພວກເຮົານັບຕັ້ງແຕ່ພວກເຮົາກິນອາຫານຂອງພວກເຮົາດິບ. ປື້ມຂອງ ເຈົ້າແມ່ນປື້ມທີ່ດີທີ່ສຸດທີ່ພວກເຮົາເປັນເຈົ້າຂອງກ່ຽວກັບອາຫານດິບ, ແລະພວກເຮົາອ່ານຫນັງສືຂອງເຈົ້າເລື້ອຍໆ. ພວກເຮົາຢາກເຜີຍແຜ່ຄວາມຈິງກ່ຽວກັບອາຫານດິບ... ພວກເຮົາຄິດວ່າປື້ມອັນປະເສີດຂອງເຈົ້າຄວນມີໃຫ້ຫຼາຍຄົນ ໄດ້ຮັບຮູ້.
ເອກະສານຄົບ 20.00 ໂດລາ...

ນາງ Shirley & ທ່ານ Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca.
ອາເມລິກາ.

***

ໂຄລໍາເບຍ, S.C. ວັນທີ 7 ມັງກອນ 1965:

ຂ້າພະເຈົ້າມັກບົດຄວາມກ່ຽວກັບປື້ມຫົວໜຶ່ງຂອງເຈົ້າໃນວາລະສານ Let's Live- ເດືອນທັນວາ 1964. ຂ້ອຍໄດ້ຂຽນເຖິງຜູ້ຂຽນ, Martin J.
Fritz, ແລະລາວໄດ້ແນະນໍາໃຫ້ຂ້ອຍຂຽນໃສ່ວາລະສານ Vegetarian ຂອງອັງກິດແລະພວກເຂົາໄດ້ໃຫ້ທີ່ຢູ່ ຂອງເຈົ້າໃຫ້ຂ້ອຍ ...

ນາງ. IRENE GOLEMON, ສະຫະລັດ A

***

ຄັດເອົາຈາກຈົດຫມາຍສະບັບຂຽນໂດຍສຸພາບບຸລຸດໃນອາບາດານ, ຫຼັງຈາກການອ່ານຫນັງສືເປີເຊຍ ຂອງຂ້າພະເຈົ້າ:

Abadan, 25 ເດືອນກໍລະກົດ, 1965:

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ປື້ມເຫຼັ້ມນ້ອຍຂອງເຈົ້າໄດ້ນໍາເອົາການປ່ຽນແປງອັນໃຫຍ່ຫຼວງໃນທັດສະນະຈິດໃຈຂອງຂ້ອຍ, ດັ່ງນັ້ນຂ້ອຍ ຈຶ່ງຖືວ່າຕົນເອງເປັນຄົນກິນດິບ. ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້

ວິທີການຂໍຂອບໃຈທ່ານ. ມັນບໍ່ແມ່ນການເວົ້າເກີນຄວາມຈິງທີ່ຈະເວົ້າວ່າຂ້າພະເຈົ້າເປັນໜີ້ຊີວິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າກັບທ່ານ. ເຈົ້າຄືພຣະເຢຊູໃນສະໄໝຂອງພວກເຮົາ, ໄດ້ໃຫ້ຊີວິດແກ່ຄົນເຈັບປ່ວຍ ແລະຄົນຕາຍເຄິ່ງໜຶ່ງ, ແລະຊີວິດທີ່ຫວານຊື່ນຢູ່ທີ່ນັ້ນ!... ມັນເບິ່ງຄືວ່າເປັນເລື່ອງທີ່ບໍ່ໜ້າເຊື່ອສໍາລັບຂ້ອຍທີ່ຄົນເຮົາອາດຈະອ່ານໜັງສືຂອງເຈົ້າ ແລະຈະບໍ່ປ່ຽນວິຖີຊີວິດຂອງຄົນເຮົາ.

SADARAT, Abadan, ເປີເຊຍ.

***

ປະຕິບັດຕາມການພິມເຜີຍແຜ່ປະລິມານຂະຫນາດໃຫຍ່ຂອງຂ້ອຍໃນພາສາອາເມເນຍ, ວັດຖຸດິບ - ການກິນອາຫານໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຕາມຢ່າງຫຼວງຫຼາຍໃນອາເມເນຍ.

Yerevan, ວັນທີ 24 ມີນາ, 1961.

ເຖິງທ່ານ Hovannessian,

ຫໍສະໝຸດກາງຂອງສະພາບັນດິດວິທະຍາສາດອາເມເນຍໄດ້ຮັບຄວາມຂອບໃຈຈາກຜົນງານອັນທໍາອິດຂອງເຈົ້າທີ່ມີຊື່ວ່າ ການກິນດິບ. ເພື່ອຕອບສະຫນອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ອ່ານຈໍານວນຫລາຍຂອງພວກເຮົາສໍາລັບວຽກງານຂອງເຈົ້າທີ່ມີຊື່ວ່າ "ການກິນດິບ", ກະລຸນາສົ່ງພວກເຮົາຫ້າສໍາເນົາຂອງປະລິມານທໍາອິດ, ຍ້ອນວ່າສອງສໍາເນົາທີ່ຖືກສົ່ງໄປແລ້ວແມ່ນສະເຫມີຢູ່ໃນການໄຫຼວຽນຂອງແລະການຊັກຊ້າຢ່າງຫຼວງຫຼາຍແມ່ນເກີດຂື້ນໃນ. ຕອບສະຫນອງຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງຜູ້ອ່ານຈໍານວນຫຼາຍ."

ສະຖາບັນວິທະຍາສາດຂອງອາເມເນຍ, H.MECHERIAN, ຜູ້ອໍານວຍການພາກສົມບູນ.

***

Yerevan, ວັນທີ 20 ພະຈິກ, 1961.

ເຖິງທ່ານ Hovannessian,

ພວກເຮົາໄດ້ຮັບ 10 ສະບັບຂອງປະລິມານທໍາອິດຂອງວຽກງານຂອງທ່ານທີ່ມີຫົວຂໍ້ວ່າ 'ການກິນດິບ', ນໍາສະເຫນີໃຫ້ຫ້ອງສະຫມຸດຂອງພວກເຮົາ, ທີ່ພວກເຮົາສະແດງຄວາມຂອບໃຈຢ່າງຈິງໃຈຂອງພວກເຮົາ.

ເຢເຣວັນ, ວັນທີ 16 ມິຖຸນາ, 1965:

ຜູ້ອຳນວຍການຫໍສະໝຸດແຫ່ງລັດອາເມເນຍ ຂໍສະແດງຄວາມຂອບອົກຂອບໃຈຢ່າງຈິງໃຈຕໍ່ປຶ້ມຫົວ 6 ຫົວຂອງເຈົ້າທີ່ມີຊື່ວ່າ 'ຕາມເສັ້ນທາງແຫ່ງການກິນດິບ' ທີ່ເຈົ້າໄດ້ນໍາມາສະເໜີຕໍ່ຫໍສະໝຸດ.

ຈຳນວນຄົນທີ່ສົນໃຈໃນການກິນອາຫານດິບແມ່ນຄ່ອຍໆເພີ່ມຂຶ້ນແລະພວກເຂົາຫຼາຍຄົນຢາກມີປຶ້ມຂອງເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະປ່ອຍໃຫ້ພວກເຮົາມີສຳເນົາຂອງສິ່ງພິມຂອງເຈົ້າອີກບໍ່ເທົ່າໃດ?

ກະຊວງວັດທະນະທຳ, ອາເມເນຍ,

AM ຫໍສະໝຸດຂອງລັດ MIASNIKIAN ຂອງສາທາລະນະລັດ,

ARAZI TIRABIAN, ຜູ້ອຳນວຍການ.

***

ຕໍ່ມາຂ້ອຍໄດ້ສົ່ງຫນັງສືຂອງຂ້ອຍເຖິງຊາວຫາສາມສິບສະບັບເລື້ອຍໆ ໄປຫາຫ້ອງສະໝຸດນີ້, ໂດຍບໍ່ຫວັງຜົນຕອບແທນ ຫຼື ການຕອບແທນໃດໆ. ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ເນື່ອງຈາກບັນຫາແລະຂໍ້ຈໍາກັດທີ່ຖືກບັງຄັບໃຫ້ປະຊາຊົນໂດຍສະຫະພາບໂຊວຽດ (dictatorship ຕ້ານການຄ້າເອກະຊົນ) ຂ້າພະເຈົ້າຕອບສະຫນອງທຸກຄໍາຮ້ອງຂໍສໍາລັບຫນັງສືທີ່ໄດ້ຮັບຈາກສະຫະພາບໂຊວຽດທັງຫມົດໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ, ໂດຍບໍ່ຄໍານຶງວ່າການຮ້ອງຂໍດັ່ງກ່າວມາຈາກສະຖາບັນສາທາລະນະ ຫຼືເອກະຊົນ.

ສາມສະກັດຈາກຈົດໝາຍທີ່ຂຽນໂດຍ Eminent (ນັກກະວີອາເມເນຍ), Hovhannes Shiraz:

Yerevan, ວັນທີ 4 ມັງກອນ, 1962.

ທີ່ຮັກແພງ Ter Hovannessian,

ມັນເປັນໂອກາດດຽວທີ່ຂ້ອຍໄດ້ມາພົບຫນັງສືທີ່ຫນ້າຊົມເຊີຍຂອງເຈົ້າທີ່ມີຊື່ວ່າ 'ການກິນດິບ'. ເຈົ້າມີຈຸດໝາຍປາຍທາງທີ່ຈະກາຍເປັນພຣະຜູ້ຊ່ອຍໃຫ້ລອດອັນຍິ່ງໃຫຍ່ຂອງມວນມະນຸດເຖິງມີປັນຍາທັງໝົດນີ້. ການຄົ້ນພົບຂອງທ່ານ, ການກິນດິບ, ແມ່ນຍິ່ງໃຫຍ່ເທົ່າກັບ Darwin ທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່; ແທ້ຈິງແລ້ວ, ມັນຍິ່ງໃຫຍ່ກວ່າ ແລະມີມະນຸດສະທຳຫຼາຍ, ບໍ່ແມ່ນ, ຂ້ອຍຄວນເວົ້າວ່າການໃຈບຸນຫຼາຍ, ຫຼາຍກວ່າການຄົ້ນພົບທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທັງຫມົດຂອງສັດຕະວັດກ່ອນ. ແຕ່, ອະນິຈາ, ມີໂງ່ນຫີນ invincible ຢືນຢູ່ທາງຫນ້າຂອງເຈົ້າ. ຖ້າພຽງແຕ່ເດັກນ້ອຍຕາບອດນີ້, ອັນທີ່ເອີ້ນວ່າມະນຸດ, ເຊິ່ງຖືກຫລອກລວງມາເປັນເວລາຫລາຍພັນປີ,

ມາສູ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງມັນ, ປະຖິ້ມໄຟແລະຕິດຕາມເຈົ້າໄປຕາມເສັ້ນທາງທີ່ຮອບຄອບທີ່ເຈົ້າໄດ້ເປີດ, ຄວາມຮຸນແຮງຈະຫາຍໄປຈາກພາຍໃນຜູ້ຊາຍ. ແຕ່ມະນຸດຊາດທີ່ມີເຊື້ອຊາດແລະເຜົ່າຕ່າງໆທັງໝົດນີ້ຍັງຍຶດຕິດຢູ່ກັບໄຟຢ່າງໄວ ດັ່ງທີ່ມີເມກຢູ່ເກາະຢູ່ເທິງຫີນ. ມັນບໍ່ໄດ້ປະຖິ້ມອາຫານປຸງແຕ່ງທີ່ເປັນຄວາມຕາຍຂອງຕົນ, ແລະຍັງຈະບໍ່ປະຖິ້ມມັນຍັງ ... ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ, ຂ້າພະເຈົ້າຈູບຫນ້າໂສກເສົ້າຂອງທ່ານແລະປິຕິຍິນດີທີ່ຄິດວ່າທ່ານໄດ້ເກີດເປັນ Armenian. ເຈົ້າເປັນອະມະຕະແທ້ໆ..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

ຈາກໄວເດັກຂອງລາວເປັນນັກຂຽນຈົດຫມາຍຕໍ່ໄປນີ້, ເປັນໄວຫນຸ່ມ
ນັກສຶກສາ, ໄດ້ປະສົບກັບພະຍາດຕ່າງໆ, ລວມທັງພະຍາດຫມາກແດງ, ໄຂ້ແດງ, ໂຣກຫມາກເບີດ (parotids), ໄຂ້ຍຸງ, angina, ຫວັດຕ່າງໆແລະ catarrhs, ເຈັບຫູ, ເຈັບແຂ້ວ, ທ້ອງຜູກ, ຖອກທ້ອງ, hemorrhoids, appendicitis ແລະການອັກເສບຊໍາເຮື້ອຂອງຕ່ອມຂົມ (cholecystitis) ໄດ້. . ມື້ນີ້ການກິນດິບໄດ້ບັນເທົາທຸກຈາກຄວາມທຸກລໍາບາກນັ້ນ, ເຊິ່ງເພິ່ນໄດ້ສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນໃນສາຍຕໍ່ໄປນີ້:

Yerevan, ວັນທີ 5 ເດືອນກຸມພາ, 1964.

ອາຈານທີ່ຮັກແພງຂອງຂ້ອຍ, ຂ້ອຍເສຍໃຈກັບຄໍາເວົ້າເພື່ອສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມກະຕັນຍູແລະຄວາມຊົມເຊີຍທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສ້າງຄວາມບັນເທີງຕໍ່ເຈົ້າຫລາຍເດືອນແລ້ວ, ເພາະວ່າຄໍາເວົ້າທັງຫມົດເບິ່ງຄືວ່າບໍ່ພຽງພໍ.

ໂດຍການເຄື່ອນໄຫວວິເສດອັນດຽວ ເຈົ້າໄດ້ມາເພື່ອຈົບຝັນຮ້າຍທີ່ໂຫດຮ້າຍຊີວິດຂອງຂ້ອຍ, ບໍ່ຕ້ອງສົງໃສວ່າເຈົ້າຈະເຮັດແບບດຽວກັນກັບຄົນອື່ນເຊັ່ນກັນ, ຈົນກ່ວາສາເຫດຂອງຄວາມຝັນຮ້າຍນັ້ນຖືກລົບລ້າງ - ຂອບໃຈເຈົ້າ.

ເຈົ້າມາເພື່ອກໍາຈັດຄວາມຕາບອດແບບເປີດນັ້ນ, ຫູໜວກທີ່ມີຫູແຫຼມ ແລະ ຄວາມບ້າທີ່ບໍ່ຮູ້ຕົວນັ້ນເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍຈົມຢູ່, ຄືກັບຄົນອື່ນ.

ເຈົ້າມາພ້ອມກັບໂຄມໄຟວິເສດເພື່ອສະແດງຕໍ່ກັບທ້ອງໂຖງສະຫວັນ
ໃບໜ້ານັ້ນຊຶ່ງເປັນຂອງຂ້ອຍແທ້ໆ ແລະເຖິງຕອນນັ້ນຂ້ອຍໄດ້ພຽງແຕ່ຝັນ ແລະສົມມຸດ.

ຂ້າພະເຈົ້າກົ້ມຂາບຕໍ່ຫນ້າຮູບເງົາຂອງທ່ານແລະທັກທາຍທ່ານໃນຖານະເປັນຜູ້ຊາຍໄປ ຜູ້ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າເປັນຫນີ້ຫຼາຍກ່ວາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າເຄີຍເປັນໜີ້ຜູ້ອື່ນ.

ຂ້າພະເຈົ້າກົ້ມຂາບຕໍ່ຫນ້າຮູບຮ່າງທີ່ເຫລືອມຂອງທ່ານແລະທັກທາຍທ່ານໃນຖານະເປັນ hero ທີ່ມີຊື່ໃນ ມື້ນີ້ຢູ່ສະເຫມີໃນສົບຂອງຜູ້ທີ່ພຣະອົງໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ລອດ, ແຕ່ວ່າໃນມື້ອື່ນມັນຈະຢູ່ໃນປາກຂອງທຸກຄົນ.

ຂ້າພະເຈົ້າກົ້ມຫົວຕໍ່ຫນ້າຮູບເງົາຂອງທ່ານແລະທັກທາຍທ່ານເປັນ crusader ສໍາລັບອາລະຍະທໍາທີ່ແທ້ ຈິງ, ວິທະຍາສາດທີ່ແທ້ຈິງ, ຄວາມຄືບຫນ້າທີ່ແທ້ຈິງ, ແລະເປັນການຕໍ່ສູ້ເພື່ອອະນາຄົດທີ່ສົດໃສ, ພົນລະເຮືອນ, ວິທະຍາສາດ.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Yerevan, ວັນທີ 29 ມີນາ, 1964.

ທີ່ຮັກແພງ Hovannessian,

ພຽງແຕ່ສອງສາມເສັ້ນທີ່ຈະແຈ້ງໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ວ່າການກິນອາຫານດິບມີຜູ້ອື່ນ, ເຊິ່ງເຫດຜົນສໍາລັບ ການຮັບຮອງເອົາຮູບແບບໃຫມ່ຂອງໂພຊະນາການແມ່ນອີງໃສ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄວາມສິ້ນຫວັງທີ່ເກີດຈາກ ພະຍາດບາງຢ່າງຫຼືອື່ນໆ, ແຕ່ຕາມອຸດົມການທີ່ໄດ້ຮັບການດົນໃຈຈາກຄວາມຄິດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ຂອງເຈົ້າ. .

ຂ້ອຍຕ້ອງສາລະພາບວ່າມີອຸປະສັກຫຼາຍຢ່າງໃນວິທີການຂອງຂ້ອຍ, ເພາະວ່າພໍ່ຂອງຂ້ອຍເປັນນັກ ຊີວະວິທະຍາ, ໃນຂະນະທີ່ນ້ອງຊາຍຂອງຂ້ອຍເປັນທ່ານຫມໍ, ແລະໃນຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍແມ່ນຜູ້ດຽວທີ່ກິນ ອາຫານທີ່ແຕກຕ່າງກັນ (ປົກກະຕິ). ດຽວນີ້ ເປັນເວລາ 9 ເດືອນທີ່ຂ້ອຍໄດ້ປ່ຽນໄປໃຊ້ວິທີໂພຊະນາການໃໝ່ ແລະຂ້ອຍມີສຸຂະພາບດີດີ. ມັນເບິ່ງຄືວ່າຂ້າພະເຈົ້າວ່າຕົວອັກສອນເຊັ່ນນີ້, ມາຫາທ່ານຈາກທຸກມຸມຂອງ ໂລກ, ຈະເພີ່ມຂຶ້ນໃນຄວາມຄືບຫນ້າທາງເລຂາຄະນິດແລະວ່າທ່ານຈະບໍ່ມີເວລາຫວ່າງທີ່ຈະອ່ານສາຍຄວາມກະຕັນຍູ ທີ່ກ່າວເຖິງທ່ານ. ການຄົ້ນພົບຂອງທ່ານຈະຢູ່ໃນປະຫວັດສາດ.

***

ວັນທີ 18 ມິຖຸນາ, 1965.

ຂ້ອຍຂຽນຈາກ Leningrad. ຂ້ອຍກໍາລັງສືບຕໍ່ການສຶກສາຂອງຂ້ອຍຢູ່ໃນ Conservatoire ຢູ່ທີ່ນີ້. ຢູ່ກັບເຈົ້າສະເໝີ, ຂ້ອຍຂໍສົ່ງຄວາມປາດຖະໜາອັນດີຂອງເຈົ້າໃຫ້ເຈົ້າ, ໝັ້ນໃຈໃນຄວາມເຊື່ອທີ່ວ່າເວລາຢູ່ຂ້າງເຈົ້າ. ການກວດທາງການແພດຂອງຂ້ອຍໂດຍອ້າຍຂອງຂ້ອຍສະເຫນີໃຫ້ຜົນໄດ້ຮັບທີ່ຫນ້າພໍໃຈ. ແທ້ຈິງແລ້ວ, ຂ້ອຍຮູ້ສຶກດີຫຼາຍ, ໃນຂະນະທີ່ນ້ໍາຫນັກຂອງຂ້ອຍເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງຊ້າໆ, ແຕ່ແນ່ນອນ.

H. SVATCHIAN.

***

Yerevan, ວັນທີ 6 ມັງກອນ, 1965.

ເຖິງທ່ານ Hovannessian,

ຕອນນີ້ເປັນເວລາຫົກເດືອນທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຝຶກກິນດິບ. ມີຄວາມຮູ້ອັນເຕັມທີ່ຂອງການຕ້ອນຮັບທີ່ປະເສີດຕາມປື້ມຂອງເຈົ້າຢູ່ໃນທຸກພາກສ່ວນຂອງໂລກ, ຂ້ອຍບໍ່ຕ້ອງການທີ່ຈະເຂົ້າໄປໃນລາຍລະອຽດແລະເຮັດຊ້ໍາອີກ eulogies ປົກກະຕິ. ໂດຍບໍ່ຕ້ອງສົງໃສ, ແນວຄວາມຄິດຂອງການກິນດິບແມ່ນໄຊຊະນະທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດທີ່ບັນລຸໄດ້ໂດຍຈິດໃຈຂອງມະນຸດໃນລະຫວ່າງເສັ້ນທາງທັງຫມົດຂອງອາລະຍະທໍາ.

ຂ້ອຍບໍ່ຢາກຂຽນກ່ຽວກັບປະສົບການສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ, ເພາະວ່າ, ໂດຍໄດ້ອ່ານສານສະກັດຈາກທ່ານຈາກຈົດຫມາຍຊົມເຊີຍຕ່າງໆ, ຂ້າພະເຈົ້າຮັບຮູ້ວ່າປະຕິກິລິຍາຂອງຂ້ອຍສອດຄ່ອງກັບປະຕິກິລິຍາທີ່ມີປະສົບການຈາກຜູ້ບໍລິໂພກອື່ນໆຂອງອາຫານທໍາມະຊາດ.

ຄວາມສໍາຄັນພິເສດແມ່ນການປຽນແປງທາງດ້ານຈິດໃຈທີ່ປະຕິບັດຕາມທັນທີ, ຖ້າພວກເຂົາບໍ່ໄດ້ນໍາຫນ້າ, ປະຕິກິລິຍາທາງກາຍະພາບ.

ອະນຸຍາດໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າຂໍຂອບໃຈທ່ານສໍາລັບຂອງຂວັນທີ່ເປັນເອກະລັກທີ່ທ່ານໄດ້ນໍາສະເຫນີຕໍ່ມະນຸດ.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

ຂໍ້ຄວາມວັນຄຣິດສະມາດຈາກຍິງຫນຸ່ມໃນ Moscow:

ມົສກູ, ວັນທີ 20 ທັນວາ, 1964.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ດ້ວຍຄວາມຍິນດີທີ່ຂ້າພະເຈົ້າສົ່ງຄໍາຊົມເຊີຍຂອງລະດູການ, ພ້ອມກັບຄໍາຂອບໃຈສ່ວນຕົວແລະຄວາມປາດຖະຫນາຂອງຂ້າພະເຈົ້າສໍາລັບໄຊຊະນະຂອງວຽກງານທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ແລະມະນຸດສະທໍາຂອງທ່ານ.

ຜູ້ຕິດຕາມຂອງເຈົ້າ, ຜູ້ທີ່ໄດ້ຟື້ນຕົວຈາກພະຍາດຫົວໃຈທີ່ຍາວນານແລະຮ້າຍແຮງຂອງນາງ.

ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໃນຈົດຫມາຍຂອງສິບຫນ້າ, ນາງໃຫ້ເລື່ອງເຕັມຂອງນາງ
ການເຈັບປ່ວຍແລະການຟື້ນຕົວ, ຊຶ່ງໃນນັ້ນແມ່ນບົດສະຫຼຸບ:

ວັນທີ 31 ມີນາ 1965:

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ປ່ຽນໄປກິນດິບໃນເດືອນພະຈິກ, 1963. ນັບຕັ້ງແຕ່ນັ້ນຂ້າພະເຈົ້າມີບໍ່ເຄີຍມີປັດຈຸບັນຂອງຄວາມສົງໃສ. ໃນສະໄໝນັ້ນ, ຂ້າພະເຈົ້າມີປະຫວັດການເປັນພະຍາດຫົວໃຈເປັນເວລາເກົ້າປີ.

ແຕ່ໃຫ້ຂ້ອຍເລີ່ມຕົ້ນໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນ. ເມື່ອຂ້ອຍອາຍຸໄດ້ແປດຫຼືເກົ້າປີອາຍຸຂ້ອຍມີການໂຈມຕີຂອງພະຍາດປະດົງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ປະມານສິບເທື່ອຕໍ່ປີຂ້າພະເຈົ້າເຄີຍເປັນໂຣກ laryngitis, ໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ແລະເປັນຫວັດຂອງທຸກໆຄໍາອະທິບາຍ, ເຊິ່ງໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຈະແກ່ຍາວເຖິງຫົກຫາສິບມື້. ຄ່ອຍໆ tonsillitis ຊໍາເຮື້ອພັດທະນາ. ໃນອາຍຸສິບສີ່, ທ່ານ ໝໍ ຄົ້ນພົບ mitral valve lesion ໃນຫົວໃຈຂອງຂ້ອຍແລະຕໍ່ມາພວກເຂົາໄດ້ພົບເຫັນໂຣກ carditis rheumatic. ໃນເວລາສິບຫ້າພວກເຂົາເອົາຕ່ອມທອນຊິນຂອງຂ້ອຍອອກ. ຂ້າພະເຈົ້າສືບຕໍ່ທຸກທໍລະມານຈາກອາການເຈັບປວດຫົວໃຈເປັນເວລາດົນນານ, neuritis, ຄວາມອ່ອນແອແລະ insomnia. ການນອນຫລັບສັ້ນໆທີ່ຕິດຕາມຄວາມທໍລະມານຫຼາຍຊົ່ວໂມງແມ່ນໄດ້ມາໂດຍຝັນຮ້າຍທີ່ໜ້າຢ້ານ. ເມື່ອຂ້ອຍຕື່ນຂຶ້ນໃນຕອນກາງຄືນ, ຂ້ອຍຢ້ານຄວາມມືດ. ໂດຍລວມແລ້ວ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ໃຊ້ເວລາສາມຫຼືສີ່ເດືອນຂອງປີຢູ່ໃນຕຽງ. ມັນ ເປັນ ຄວາມ ຫຍຸ້ງ ຍາກ ຫຼາຍ ທີ່ ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ໄດ້ ປີນ ຂັ້ນ ໄດ ດຽວ; ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບການຂາດການຍ່າງ, ອອກກໍາລັງກາຍ, ລອຍ, ການເດີນທາງ, ການອ່ານຫນັງສື, ແລະເປັນຈໍານວນຫຼາຍທີ່ມີຄວາມສຸກແລະສະຖານທີ່.

ຂ້າພະເຈົ້າຢູ່ພາຍໃຕ້ການດູແລຂອງທ່ານຫມໍສະເຫມີໄປ. ພວກເຂົາເຈົ້າໃຊ້ເພື່ອ 'ປິ່ນປົວ' ຂ້າພະເຈົ້າໂດຍວິທີການຂອງ pyramidon, ແອດສະໄພລິນ, ຢາຕ້ານເຊື້ອ, ຢາແກ້ປວດ, vasodilators, soporifics ແລະຢາທີ່ຄ້າຍຄືກັນອື່ນໆ. ອົງການຈັດຕັ້ງຂອງຂ້ອຍສືບຕໍ່ປະທ້ວງຢູ່ໃນ ກ

ລັກສະນະທີ່ຫນ້າປະຫລາດໃຈຕໍ່ກັບມາດຕະການເຫຼົ່ານັ້ນແລະສະພາບຂອງຂ້ອຍຄ່ອຍໆຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ດ້ວຍ ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນວ່າບໍ່ມີປະສິດຕິຜົນຂອງວິທີແກ້ໄຂດັ່ງກ່າວ, ໃນທີ່ສຸດຂ້ອຍກໍໄດ້ແຈກຢາຍໃຫ້ພວກມັນ ທັງໝົດ.

ກະລຸນາໃຫ້ອະໄພຂ້າພະເຈົ້າສໍາລັບການຄອບຄອງຄວາມສົນໃຈຂອງທ່ານກັບມາທີ່ດັ່ງກ່າວ ລາຍລະອຽດ. ມັນເບິ່ງຄືວ່າຂ້ອຍວ່າພວກເຂົາຈະສົນໃຈເຈົ້າ, ໂດຍສະເພາະຍ້ອນວ່າການປ່ຽນແປງໄດ້ເກີດ ຂຶ້ນໃນລັກສະນະທີ່ຫນ້າປະຫລາດໃຈ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ປະຖິ້ມອາຫານປຸງແຕ່ງໂດຍບໍ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃດໆ. ການບໍາລຸງລ້ຽງດິບໄດ້ປຸກໃຫ້ຂ້ອຍຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈຂອງການເຮັດໃຫ້ບໍລິສຸດພາຍໃນແລະຄວາມສະຫວ່າງ. ເກືອບຂ້າມຄືນຫົວໃຈຂອງຂ້ອຍຢຸດກັງວົນຂ້ອຍ. ໃນຂະນະທີ່ເມື່ອກ່ອນຂ້ອຍຮູ້ສຶກເຈັບປວດຢູ່ໃນພາກພື້ນ ຂອງຫົວໃຈບໍ່ພຽງແຕ່ອາທິດລະຄັ້ງ, ແຕ່ເກືອບທຸກໆມື້ແລະເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ, ໃນປີທໍາອິດຂອງການກິນອາຫານ ດິບຂອງຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ເອົາໄປນອນໃນມື້ດຽວ. , ແລະ ຄວາມເຈັບປວດໃນຫົວໃຈຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຖືກຈໍາກັດຈາກ ຫົກຫາແປດເຈັບປວດຊົ່ວຄາວຂອງຜົນສະທ້ອນເລັກນ້ອຍ.

ເປັນເວລາ 1 ປີເຄິ່ງແລ້ວ ຕອນນີ້ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ມີພະຍາດໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ ຫຼື ໄຂ້ຫວັດດຽວ. ໃນເດືອນທໍາອິດ, ອາການ ເຈັບຫົວຂອງຂ້ອຍຫາຍໄປຢ່າງສົມບູນ. ແຕ່ສິ່ງມະຫັດສະຈັນທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດສໍາລັບຂ້າພະເຈົ້າແມ່ນ ການທີ່ຂ້າພະເຈົ້າເລີ່ມນອນຫລັບພາຍໃນສອງສາມນາທີຂອງການເຂົ້ານອນ. ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກຂອງ ຂ້ອຍເພີ່ມຂຶ້ນ; ການແຜ່ກະຈາຍໃນອະດີດຂອງຂ້ອຍ, ຄວາມກົດດັນທາງປະສາດແລະອາການຄັນຄາຍຫາຍໄປ.

ໃນລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເດີນທາງໄປອາເມເນຍແລະເຮັດວຽກຢູ່ໃນ 'Matenadaran' (ບ່ອນ ເກັບມ້ຽນຫນັງສືໃບລານ). ມັນດີໃຈແທ້ໆທີ່ໄດ້ຍ່າງມື້ລະ 25 ຫາ 30 ກິໂລແມັດໃນພູເຂົາ ແລ້ວກັບບ້ານດ້ວຍ ຄວາມພ້ອມເຕັມທີ່ທີ່ຈະເຮັດການສະແດງອີກຄັ້ງໃນຄັ້ງດຽວ. ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ໄດ້ ກາຍ ເປັນ ມະ ນຸດ ຟຣີ, ທີ່ ທໍາ ມະ ຊາດ ຍອມ ຮັບ ເຂົ້າ ໄປ ໃນ bosom ຂອງ ນາງ ໃນ ທີ່ ສຸດ. ນີ້ແມ່ນຄວາມສຸກອັນຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ແທ້ຈິງ, ເປັນ ຄັ້ງຫນຶ່ງຂ້າພະເຈົ້າຄວນຈະສະແດງຄວາມຂອບໃຈຢ່າງຈິງໃຈຂອງຂ້າພະເຈົ້າ.

ມອດໂກ, ວັນທີ 16 ສິງຫາ, 1965. ສຸຂະພາບຂອງຂ້ອຍຍັງສືບຕໍ່ໃຫ້ຂ້ອຍທຸກຄັ້ງ ຄວາມພໍໃຈ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນອົງການຈັດຕັ້ງຂອງຂ້ອຍໄດ້ອົດທົນກັບການທົດລອງທາງດ້ານຈິດໃຈແລະລະບົບ ປະສາດທີ່ຂ້ອນຂ້າງຮຸນແຮງ (ຄວາມດັນເລືອດສູງ), ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຄວາມເຫນື່ອຍລ້າທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍທີ່ຍືນຍົງໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງພູເຂົາ.

ອີກບໍ່ດົນ ຂ້ອຍຈະສໍາເລັດປີທີສອງຂອງການກິນດິບຂອງຂ້ອຍ. ຂ້ອຍບໍ່ເຄີຍຄິດທີ່ຈະຖອຍ ອອກຈາກການກິນດິບອີກຕໍ່ໄປ. ຄໍາຖາມທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເອົາມາໃຫ້ພວກທ່ານແມ່ນເພື່ອຄວາມຮູ້ຈັກອັນບໍລິສຸດ ແລະບໍ່ຕ້ອງສ້າງໃນ

ເຈົ້າສົງໄສໜ້ອຍທີ່ສຸດກ່ຽວກັບອະນາຄົດຂອງຂ້ອຍ. ສໍາຄັນທີ່ສຸດ, ສໍາລັບຂ້າພະເຈົ້າ, ລັກສະນະທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງຄໍາຖາມແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນຫນ້ອຍກ່ວາພື້ນຖານທາງວິນຍານ, ເຊິ່ງສະເຫມີມີຄວາມຫນັກແຫນ້ນແລະບໍ່ສັ່ນສະເທືອນ.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

ເນື່ອງຈາກປຶ້ມຂອງຂ້ອຍບໍ່ສາມາດຫາມາໄດ້ງ່າຍໃນສະຫະພາບໂຊວຽດ, ຜູ້ກິນດິບທີ່ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຈຶ່ງແປບົດສະຫຼຸບຂອງສິ່ງພິມຂອງຂ້ອຍເປັນພາສາລັດເຊຍ ແລະແຈກຢາຍສຳເນົາທີ່ຊ້ຳກັນລະຫວ່າງໝູ່ເພື່ອນຂອງເຂົາເຈົ້າ.
ຫຼາຍຄົນແລ້ວຄັດລອກບົດສະຫຼຸບເຫຼົ່ານັ້ນຈາກກັນແລະກັນ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນສ່ວນຫນຶ່ງຂອງຈົດຫມາຍຍາວຂຽນໂດຍແມ່ຍິງອາຍຸລັດເຊຍອາໃສຢູ່ໃນເມືອງ Moscow:

Khimki , ວັນທີ 25 ເມສາ 1965.

ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ສາມາດສະແດງອອກຫຼື, ແທນທີ່ຈະ, ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ສາມາດຊອກຫາຄໍາທີ່ເຫມາະສົມເພື່ອສະແດງຄວາມຂອບໃຈທີ່ບໍ່ມີຂອບເຂດຂອງຂ້ອຍຕໍ່ເຈົ້າ. ບໍ່ມີລາງວັນໃດໃນໂລກນີ້ທີ່ສົມຄວນທີ່ຈະຕອບແທນແຮງງານອັນສັກສິດຂອງເຈົ້າເພື່ອຄວາມລອດຂອງຮ່າງກາຍແລະຈິດວິນຍານຂອງມະນຸດ, 'ການກິນດິບ' ຂອງທ່ານ. ຂ້າພະເຈົ້າກົ້ມຂາບຕໍ່ຫນ້າທ່ານແລະບໍ່ພຽງແຕ່ຕໍ່ຫນ້າທ່ານ, ແຕ່ຍັງຕໍ່ຫນ້າຜູ້ທີ່ນໍາເອົາສູດທີ່ມີຄ່ານີ້ເພື່ອສຸຂະພາບ, ປະກອບດ້ວຍ passages ຫຼາຍທີ່ສະກັດຈາກຫນັງສືຂອງທ່ານ. ສ່ວນຕົວຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ໂຊກດີພໍທີ່ຈະເຫັນປຶ້ມຂອງເຈົ້າ. ຫມູ່ຂອງຂ້ອຍ - ອະດີດຄູສອນ -

ບໍ່ໄດ້ຄັດລອກອອກຈາກປຶ້ມຂອງເຈົ້າໂດຍກົງ, ແຕ່ມາຈາກປຶ້ມບັນທຶກຂອງເພື່ອນຂອງເຈົ້າ - ອະດີດອາຈານ, ແລະມັນແມ່ນຜູ້ຍິງຄົນນີ້ທີ່ຂຽນສາຍເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ທ່ານ, ເພາະວ່າສາຍຕາຂອງຂ້ອຍບໍ່ດີ. ຂ້ອຍສາມາດເຫັນດ້ວຍຕາອັນດຽວ ແລະໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງແວ່ນຂະຫຍາຍ, ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນຂ້ອຍຄວນຂອບໃຈເຈົ້າຫຼາຍກ່ອນໜ້ານີ້.

ຂ້ອຍເລີ່ມປະຕິບັດໃນວັນທີ 15 ເດືອນກຸມພາແລະຕັ້ງແຕ່ນັ້ນມາຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ບໍລິໂພກອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ, ບໍ່ແມ່ນເຂົ້າຈີ່ ... ຂ້ອຍຈະມີອາຍຸເກົ້າສິບໃນວັນທີ 15 ເດືອນສິງຫາປີ 1966. ຂ້ອຍແຂງແຮງກວ່າໝູ່ຂອງຂ້ອຍທຸກຄົນ, ແລະຄວາມຈິງນີ້ຖືກຢືນຢັນໂດຍ. ອື່ນໆ, ເຊັ່ນດຽວກັນ.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvall, ວັນທີ 12 ສິງຫາ, 1965.

ເຖິງທ່ານ Hovannessian,

ປ້າຂອງຂ້ອຍແລະສາມີຂອງນາງ, ເຊິ່ງເປັນຫມໍທັງສອງຢູ່ໃນ Yerevan, Danielian ຕາມຊື່, ຂຽນຫາຂ້ອຍວ່າພວກເຂົາໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຈາກຄໍາແນະນໍາຂອງເຈົ້າແລະແນະນໍາໃຫ້ຂ້ອຍໃຊ້ວິທີການໂພຊະນາການແລະການປິ່ນປົວຂອງເຈົ້າ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນຕອນຂອງຂ້ອຍຂ້ອຍຄວນຖາມວ່າເຈົ້າສາມາດສົ່ງສໍາເນົາວຽກງານຂອງເຈົ້າທີ່ມີຊື່ວ່າ 'ການກິນດິບ' ໃຫ້ຂ້ອຍໄດ້, ເຊິ່ງຂ້ອຍຂໍຂອບໃຈລ່ວງຫນ້າ.

ຂ້ອຍເປັນ gynecologist ຈາກ Istanbul. ສໍາລັບສອງປີທີ່ຜ່ານມາຂ້ອຍມີໄດ້ເຮັດວຽກຢູ່ໃນໂຮງຫມໍໃນ Sundsvall, ປະເທດສວີເດນ. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ມີຄວາມສົນໃຈແລະຄວາມພາກພູມໃຈຫຼາຍທີ່ຂ້ອຍຈະອ່ານປື້ມຂອງເຈົ້າແລະຄໍາແນະນໍາຂອງເຈົ້າ, ເຊິ່ງຫຼາຍຄົນໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຫຼາຍແລ້ວ."

ທ່ານດຣ Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

ມອດໂກ, ວັນທີ 19 ພະຈິກ 1966.

ເຖິງທ່ານ Aterhov,

ຂ້າພະເຈົ້າດີໃຈຢ່າງແປກໃຈທີ່ຄວາມຊັດເຈນແລະຄວາມງ່າຍດາຍຂອງຄວາມຄິດຂອງເຈົ້າ. ມັນເປັນໄປໄດ້ແທ້ໆທີ່ຈະອະທິບາຍການຄົ້ນພົບອັນຍິ່ງໃຫຍ່ດັ່ງກ່າວໃນລັກສະນະທີ່ງ່າຍດາຍ? 'ໂອ້ມະນຸດ! ທໍາມະຊາດໄດ້ສ້າງແລະບໍາລຸງລ້ຽງທ່ານແລະຈຸລັງຂອງທ່ານດ້ວຍອາຫານດິບ. ຕາບໃດທີ່ທ່ານຍັງບໍ່ໄດ້ຮູ້ຈັກຢ່າງເຕັມສ່ວນກັບໂຄງສ້າງແລະກິດຈະກໍາການເຮັດວຽກຂອງຈຸລັງເຫຼົ່ານັ້ນ, ຢ່າລົບກວນການເຮັດວຽກຂອງເຂົາເຈົ້າໂດຍວິທີການຂອງສານເສບຕິດທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ, ພິດ.

ພັນລະຍາຂອງຂ້ອຍແລະຂ້ອຍທັງສອງແມ່ນນັກຮຽນຈົບປະລິນຍາຕີ. ຂ້ອຍເປັນນັກຟີຊິກ ແລະນາງເປັນແພດ.

ພວກເຮົາມີຄວາມສົນໃຈຫຼາຍໃນວຽກງານຂອງທ່ານ ...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, ວັນທີ 6 ມີນາ 1966.

ສະບາຍດີທ່ານ, O ນັກວິທະຍາສາດຂອງນັກວິທະຍາສາດ! ຂໍຊົມເຊີຍທ່ານ, ອາຈານຂອງມະນຸດ!

ຂ້ອຍເປັນຜູ້ຊ່ວຍແພດຢູ່ຣີສອດສຸຂະພາບຂອງ Jermook ໃນ
ອາເມເນຍ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ປະຕິບັດການກິນດິບນັບຕັ້ງແຕ່ວັນທີ 4 ເດືອນພະຈິກ, 1965, ໄດ້ຮັບການເຊື່ອຖືຈາກຫນັງສືຂອງທ່ານ. ຂ້ອຍແນ່ໃຈວ່າຂ້ອຍຈະຖືກປິ່ນປົວໂດຍວິທີທີ່ເຈົ້າຂະຫຍາຍພັນ. ນັບຕັ້ງແຕ່ປີ 1947 ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເປັນພະຍາດປະດົງຂໍ້, polyarthritis ແລະຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງເສັ້ນເລືອດແດງ coronary. ນັບຕັ້ງແຕ່ປີ 1963 ສຸຂະພາບຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຊຸດໂຊມລົງຕື່ມອີກ, ເນື່ອງຈາກຫມາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບຮ້າຍແຮງ, ເຊິ່ງຂ້າພະເຈົ້າສາມາດບັນເທົາໄດ້ພຽງແຕ່ບາງສ່ວນໂດຍການກິນຫມາກໂມ.

ຕັ້ງແຕ່ມື້ທີ 6 ຂອງການກິນດິບ ຂ້ອຍຮູ້ສຶກເຈັບປວດຂໍ້ກະດູກຢ່າງໜັກ, ແຕ່ພວກມັນເຊົາຕາມຫຼັງ... ໃນລະຫວ່າງທີ່ເກີດປະຕິກິລິຍາຕໍ່ການກິນດິບ ຂ້ອຍບໍ່ມີອາການບວມຂອງຂໍ້ຕໍ່ທີ່ເຄີຍເປັນທຸກການໂຈມຕີຂອງຂໍ້ອັກເສບ. ແລະຂ້ອຍກໍ່ບໍ່ທົນທຸກຈາກອາການໄຂ້ ແລະ ຢອດຢາທີ່ເຄີຍເຮັດໃຫ້ພວກມັນປາກົດຂື້ນທຸກຄັ້ງທີ່ສະພາບຂອງໝາກໄຂ່ຫຼັງຂອງຂ້ອຍຮ້າຍແຮງຂື້ນ. ຕອນນີ້ຂ້ອຍມີຄວາມສຸກກັບການນອນຫຼັບດີ ແລະອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຂ້ອຍໄດ້ຫຼຸດລົງຈາກ 120-140 ຫາ 90-.

100 ເທື່ອຕໍ່ນາທີ (ພາຍໃຕ້ເງື່ອນໄຂຂອງການເມື່ອຍ). ຄວາມເຈັບປວດໃນຕອນກາງຄືນຢູ່ໃນຫົວໃຈຂອງຂ້ອຍຫາຍໄປ, ຂີ້ແຮ້ຢູ່ເທິງຫົວຂອງຂ້ອຍ ແລະເຫື່ອອອກຢູ່ຕີນຂອງຂ້ອຍ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສູນເສຍນ້ໍາຫ້າກິໂລແລະອາການເຈັບປວດປະເພດຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຫາຍໄປ. ຂ້ອຍຮູ້ສຶກດີຫຼາຍ ແລະຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງຂ້ອຍສືບຕໍ່ເພີ່ມຂື້ນ.

ເມຍຂອງຂ້ອຍ ແລະລູກຊາຍອາຍຸ 6 ປີຂອງຂ້ອຍກໍ່ກິນດິບ. ເຮົາຈະເອົາລູກຊາຍຄົນທີສາມຂອງຂ້າພະເຈົ້າເຖິງແກ່ໜຶ່ງເດືອນຄືກັນກັບທີ່ເຈົ້າໄດ້ລ້ຽງລູກສາວຂອງເຈົ້າ ອາມາຣິດ.

ອາຈານທີ່ຮັກແພງຂອງຂ້ອຍ, ຂ້ອຍໄດ້ເຮັດວຽກເປັນຜູ້ຊ່ວຍແພດ
ສິບແປດປີແລະໃນປັດຈຸບັນຢູ່ໃນອາຍຸສາມສິບເຈັດປີ, ຂ້ອຍກໍາລັງຈະສໍາເລັດຫຼັກສູດການຕອບໂຕ້ທີ່ສະຖາບັນການສອນ.
ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ມັນແມ່ນຢູ່ໃນຫນັງສືຂອງເຈົ້າ, ໃນທີ່ສຸດຂ້ອຍໄດ້ພົບຄໍາຕອບຂອງຈໍານວນຫນຶ່ງ

ບັນຫາທີ່ເຮັດໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າທໍລະມານດົນນານ — ຄໍາຕອບທີ່ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ສາມາດຊອກຫາບ່ອນອື່ນ. "ຫນຶ່ງໃນບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນແມ່ນວ່າເປັນຫຍັງເດັກນ້ອຍບໍ່ສາມາດຍ່າງໄດ້ຄືກັບໄວຫນຸ່ມຂອງສັດອື່ນໆຕັ້ງແຕ່ມື້ທໍາອິດທີ່ເກີດມາ. ຕອນນີ້ຂ້ອຍຫມັ້ນໃຈວ່າເຫດຜົນສໍາລັບການນີ້ແລະສໍາລັບຄວາມບົກຜ່ອງດ້ານສະລີລະວິທະຍາອື່ນໆຈໍານວນຫຼາຍຂອງເດັກນ້ອຍແມ່ນຕ້ອງໄດ້ຊອກຫາຢູ່ໃນການປຸງແຕ່ງ. ອາຫານທີ່ພໍ່ແມ່ແລະບັນພະບຸລຸດຂອງພວກເຂົາບໍລິໂພກ, ຕາມທັດສະນະຂອງຂ້ອຍຫຼັງຈາກສາມຫຼືສີ່ລຸ້ນຂອງຜູ້ທີ່ກິນດິບ, ຄວາມບົກຜ່ອງທັງຫມົດຈະຖືກລົບລ້າງ.

ທ່ານດຣ Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenia.

***

ເອື້ອຍກົກຂອງຂ້າພະເຈົ້າອາໄສຢູ່ໃນ Yerevan. ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ໄດ້ ສົ່ງ parcel ຂະ ຫນາດ ໃຫຍ່ ຂອງ ນາງ ເປັນ ປົກ ກະ ຕິ ຂອງປື້ມ, ທີ່ນາງນໍາສະເຫນີໃຫ້ຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍຢ່າງຫນັກຫຼືຜູ້ທີ່ເປັນນັກກິນດິບທີ່ຫນ້າເຊື່ອຖື. ນີ້ແມ່ນບາງສານສະກັດຈາກຕົວອັກສອນຈໍານວນຫລາຍຂອງນາງ:

"ທີ່ຮັກແພງຂອງ Arshavir, ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ວ່າຈົດຫມາຍສະບັບນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີຄວາມສຸກຫລາຍ. ການກິນດິບແມ່ນມີຄວາມຄືບໜ້າຢ່າງວ່ອງໄວທັງຢູ່ໃນ Yerevan ແລະແຂວງອື່ນໆ. ບໍ່ແມ່ນມື້ທີ່ຜ່ານໄປໂດຍບໍ່ມີຜູ້ໃດຫນຶ່ງໂທຫາຂ້າພະເຈົ້າ. ເຂົາເຈົ້າມາຂໍຄໍາແນະນໍາຫຼືຂໍປື້ມ. ຂ້າພະເຈົ້ານໍາສະເຫນີຫນັງສືຂອງທ່ານກັບຜູ້ທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການ. ມີຄວາມຕ້ອງການຫນັງສືທີ່ບໍ່ມີຂອບເຂດຈໍາກັດ, ເຊິ່ງຜ່ານຈາກມືໄປຫາມືແລະຖືກຫຼຸດລົງໃນໄວໆນີ້. ຂ້ອຍກັງວົນຫຼາຍກັບນິໄສຂອງເຈົ້າທີ່ຈະສົ່ງຫນັງສືຟຣີໃຫ້ທຸກຄົນທີ່ຖາມ. ເຈົ້າຈະທົນກັບຄ່າໃຊ້ຈ່າຍທີ່ແຕກຫັກໄດ້ແນວໃດ?

ທ່ານບໍ່ສາມາດຮັບຮູ້ໄດ້ວ່າມີຄົນເຈັບຫຼາຍປານໃດທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວໂດຍການກິນດິບ, ຜູ້ທີ່ຂອບໃຈແທ້ໆ. ຄົນຢູ່ທີ່ນີ້ລ້ວນແຕ່ເປັນມະນຸດສະທໍາຄືກັບເຈົ້າ.
ທັນທີທີ່ບາງຄົນຟື້ນຟູສຸຂະພາບທີ່ເສຍໄປຂອງລາວ, ລາວປະຕິບັດຫນ້າທີ່ໃນການປິ່ນປົວຍາດພີ່ນ້ອງທີ່ເຈັບປ່ວຍຂອງລາວແລະດັ່ງນັ້ນອີກຫ້າຫຼືຫົກຄົນກໍ່ຟື້ນຕົວຈາກຄວາມຜິດປົກກະຕິທີ່ຮ້າຍແຮງ. ຈາກນັ້ນເຂົາເຈົ້າມາຫາຂ້ອຍແລະເລົ່າປະສົບການຂອງເຂົາເຈົ້າ.
ຜູ້ຄົນທີ່ຍ່າງບໍ່ໄດ້ເກືອບໜຶ່ງແມ່ນສາມາດຍ່າງໄດ້ຫຼາຍສິບກິໂລແມັດ.

ຫນຶ່ງໃນຄົນເຈັບເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ທຸກທໍລະມານຈາກ edema ຂອງມື ແລະຕີນເປັນເວລາຊາວປີ, ແລະນ້ໍາຫນັກບໍ່ຫນ້ອຍກວ່າ 115 ກິໂລກຣາມ. ຫຼັງຈາກຮັບປະທານອາຫານດິບ, ລາວຫຼຸດລົງ 10 ກິໂລໃນ 20 ມື້. ລູກຊາຍຂອງລາວເວົ້າວ່າ, 'ພໍ່ຂອງຂ້ອຍ, ເຊິ່ງໃນເມື່ອກ່ອນບໍ່ສາມາດເຄື່ອນທີ່ມືແລະຕີນໄດ້, ໃນປັດຈຸບັນຍ່າງຄືກັບເດັກນ້ອຍ.' ເຂົາເຈົ້າສືບຕໍ່ອວຍພອນເຈົ້າ ແລະອາມາຣິດ.
ຄົນເຈັບອີກຄົນ ໜຶ່ງ ມີອາການອັກເສບຂອງເນື້ອເຍື່ອສຽງຂອງລາວ, ໂດຍມີການສູນເສຍສຽງຂອງລາວ ເກືອບທັງ ໝົດ. ປະຈຸບັນ, ລາວໄດ້ຟື້ນຟູສຸຂະພາບຢ່າງສົມເຊິ່ງແລ້ວ ຫຼັງຈາກກິນອາຫານດິບພຽງເດືອນເຄິ່ງ.

ອີກເທື່ອໜຶ່ງ, ຊາຍໜຸ່ມອາຍຸ 28 ປີຄົນໜຶ່ງມີອາການໜີ້ວໄຂ່ຫຼັງ, ພ້ອມກັບມີເລືອດອອກທົ່ວຮ່າງກາຍຂອງລາວ. ສະພາບຂອງລາວແມ່ນຮ້າຍແຮງຫຼາຍຈົນຄວາມຫວັງທັງໝົດຖືກປະຖິ້ມໄວ້ສໍາລັບລາວ, ແຕ່ດຽວນີ້ລາວດີ ພໍສົມຄວນຍ້ອນການກິນດິບ. ມີຫຼາຍກໍລະນີທີ່ຄ້າຍຄືກັນທີ່ມັນເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະຂຽນກ່ຽວກັບພວກມັນ ທັງຫມົດ. ອີງຕາມການຄາດຄະເນຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ, ຢູ່ເມືອງ Yerevan ດຽວນີ້ມີ 2,500 ຄົນທີ່ກິນດິບ, ໃນນັ້ນມີຫຼາຍຄົນເຈັບໜັກມາແຕ່ດົນນານ, ແຕ່ປະຈຸບັນມີສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນ. ຄົນເຮົາສາມາດຮັກສາພະຍາດຫົວໃຈ, ນ້ໍາເຄັມ, ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ພະຍາດກະເພາະອາຫານ, ການອັກເສບຂອງຫມາກໄຂ່ຫຼັງ, ຕັບແລະກະເພາະລໍາໃສ້, calculi ແລະພະຍາດຮ້າຍແຮງຫຼາຍອື່ນໆ.

ຂ້ອຍເອງເຈັບຫຼາຍ. ຂ້າພະເຈົ້າທຸກທໍລະມານຈາກຄວາມດັນເລືອດສູງທີ່ມີສຽງດັງໃນຫູແລະຂ້າພະເຈົ້າ ມີການອັກເສບຂອງຕັບ. ດັງຂອງຂ້ອຍເຄີຍມີເລືອດອອກສອງຫາສາມເທື່ອຕໍ່ມື້, ຂ້ອຍຮູ້ສຶກອ່ອນເພຍແລະຂ້ອຍ ນອນບໍ່ດີ. ຫົວໃຈຂອງຂ້າພະເຈົ້າຕົກຢູ່ໃນສະພາບທີ່ບໍ່ດີທີ່ທຸກຄືນຂ້າພະເຈົ້າສົງໃສວ່າຂ້າພະເຈົ້າຄວນຈະໄດ້ຮັບ ແສງສະຫວ່າງອີກເທື່ອຫນຶ່ງ. ແຕ່ຕອນນີ້ຂ້ອຍນອນໄວຈົນບໍ່ໄດ້ຍິນ ຄອບຄົວໄປເຮັດວຽກຕອນເຊົ້າ. ແທ້ຈິງ ແລ້ວ, ບາງເທື່ອເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກກັງວົນເມື່ອຂ້ອຍຕື່ນຊ້າເກີນໄປ ໂດຍຄິດວ່າຂ້ອຍຕ້ອງເຈັບປວຍ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ ຫຼຸດລົງຫຼາຍປານໃດແລະບໍ່ວ່າຈະຍ່າງຫຼາຍປານໃດ, ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ຮູ້ສຶກເມື່ອຍ — ກັບຄວາມແປກໃຈທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ຂອງ ທຸກຄົນ.

ຜູ້ກິນດິບປູກຝັງສາຍພົວພັນມິດຕະພາບກັບກັນ. ໃນຕອນແລງມື້ໜຶ່ງ ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຖືກເຊື້ອເຊີນ ໃຫ້ໄປເຮືອນຂອງຊາວໂຄໂລຊາຍ. (ທ່ານ Colozian ແມ່ນນັກແຕ້ມຮູບນັກຮົບເກົ່າໃນ Yerevan, ເລື່ອງຂອງ ຄອບຄົວຂອງລາວແມ່ນຫນ້າສົນໃຈຫຼາຍ, ຕົວຈິງແລ້ວ, ລາວເອງກໍ່ເປັນພະຍາດກະເພາະອາຫານຊໍາເຮື້ອ, ພ້ອມກັບເລືອດໄຫຼ.

ໂຮງໝໍ, ລາວໄດ້ປ່ຽນໄປກິນດິບ ແລະ ຫາຍດີຈາກການເຈັບປ່ວຍ. ພັນລະຍາຂອງລາວມີເຊື້ອເຫັດ (blastomycosis). ຫຼັງຈາກສີ່ເດືອນຂອງການກິນດິບ, ເລັບຂອງນາງເລີ່ມຂະຫຍາຍຕົວແລະອາການໄອຂອງນາງຫາຍໄປ. ລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ແຕ່ງງານ, ຖືພາດ້ວຍການກິນດິບ ແລະເກີດລູກໂດຍບໍ່ມີຮ່ອງຮອຍເລືອດອອກ, ປະຈຸບັນນາງໄດ້ລ້ຽງລູກດ້ວຍອາຫານດິບ.)

ນອກຈາກນັ້ນມີຄົນກິນດິບຄົບສາມສິບສອງຄົນ
ຄອບຄົວຂອງສີ. ຄໍາສັບຕ່າງໆເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍອະທິບາຍເຖິງການຕ້ອນຮັບທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຮັບຈາກພວກເຂົາ. ເຂົາເຈົ້າໄດ້ກະກຽມໂຕະທີ່ສວຍງາມ ແລະ ແຊບຊ້ອຍທີ່ສຸດ, ເຕັມໄປດ້ວຍສະຫຼັດດິບທີ່ໜ້າກິນ, ຫ້າ ຫຼື ຫົກຊະນິດຂອງຕອດດິບທີ່ແຊບທີ່ສຸດ, ນຶ່ງໃນນັ້ນມີຊື່ວ່າ Anahit, ພິເສດ "pilau" ຂອງສາລີອິນເດຍປະດັບດ້ວຍໝາກໄມ້ແຫ້ງແຊ່ນໍ້າ, ແລະທຸກປະເພດຂອງຫມາກໄມ້ສົດແລະຫມາກຖົ່ວ. ໃນທີ່ສຸດເຂົາເຈົ້າໄດ້ນໍາເອົາອາຫານ savory ຂອງ wheat ປະສົມ, oats, walnuts, raisins.

ແຂກທັງໝົດແມ່ນທ່ານໝໍ, ນັກສິລະປິນ, ນັກດົນຕີ ແລະອາຈານ. ເຂົາເຈົ້າ
ກ່າວຄໍາປາໄສຫຼາຍຄັ້ງ. ໃນທີ່ສຸດມັນໄດ້ກາຍເປັນວັນຄົບຮອບສາມສິບປີຂອງການແຕ່ງງານຂອງທ່ານແລະທ່ານນາງ Colozian.

ທ່ານໝໍຈໍານວນໜຶ່ງໄດ້ກາຍເປັນຜູ້ກິນດິບ. ໝໍໜຸ່ມຄົນໜຶ່ງ ແລະ ພັນລະຍາຂອງລາວ, ເຊິ່ງເປັນທ່ານໝໍຄືກັນ, ໄດ້ມາຫາຂ້ອຍຈາກຣີສອດສຸຂະພາບຢູ່ Jermook. ພວກເຂົາບອກຂ້ອຍວ່າພວກເຂົາມີຄົນເຈັບສີ່ສິບຫາຫ້າສິບຄົນຕໍ່ມື້, ທຸກຄົນຕ້ອງການປຶ້ມຂອງເຈົ້າ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບປະກັນຂ້າພະເຈົ້າວ່າຄວາມຕ້ອງການສໍາລັບປຶ້ມຂອງທ່ານອາດຈະມີຫຼາຍພັນຄົນ. ທ່ານໝໍຂອງ Spitak ໄດ້ບັນຍາຍກ່ຽວກັບພະຍາດອະຫິວາ, ໃນຕອນທ້າຍລາວໄດ້ເວົ້າກ່ຽວກັບການກິນດິບແລະໄດ້ແນະ ນໍາ ໃຫ້ຜູ້ຟັງຂອງລາວໄດ້ຮັບ ສໍາ ເນົາປື້ມຂອງເຈົ້າແລະ, ຫຼັງຈາກອ່ານມັນຢ່າງລະມັດລະວັງ, ແນະ ນໍາ ເຂົ້າໃນການປະຕິບັດ.

ທ່ານໝໍຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເຄົາລົບນັບຖືຫົກສິບສີ່ຄົນໄດ້ມາຫາຂ້ອຍຈາກເມືອງກີໂຣວາຄານ. ລາວບອກຂ້າພະເຈົ້າວ່າລາວເປັນພະຍາດຮ້າຍແຮງ, ແຕ່ວ່າ, ພ້ອມກັບພັນລະຍາຂອງລາວ, ລາວໄດ້ຮັບຮອງເອົາການກິນດິບໃນໄລຍະຫນຶ່ງປີກ່ອນ, ແລະຜົນໄດ້ຮັບຂອງລາວໄດ້ຟື້ນຕົວຄືນ. ພຣະອົງຍັງໄດ້ບອກຂ້າພະເຈົ້າວ່າຜູ້ອໍານວຍການຂອງປະທານຂອງສຸຂະອະນາໄມໂພຊະນາການໃນ Yerevan Institute of Medicine, ທ່ານດຣ A.

Harootiunian,* ໄດ້ໃຫ້ຄໍາບັນຍາຍຢູ່ທີ່ Kirovakan ໃນທີ່ປະທັບຂອງທ່ານຫມໍ, ຄົນເຈັບແລະ, ເຫນືອສິ່ງທັງຫມົດ, ຜູ້ກິນດິບ. ໃນຕອນທ້າຍຂອງການບັນຍາຍ,

ຄໍາຖາມກ່ຽວກັບການກິນດິບໄດ້ມາເພື່ອສົນທະນາ. ຜູ້ກິນດິບຈໍານວນໜຶ່ງທີ່ນອນຢູ່ໂຮງໝໍມາເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນແລະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກການກິນດິບ, ໄດ້ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການກວດກາບັນທຶກຂອງໂຮງໝໍແລະການປຽບທຽບທີ່ເໝາະສົມກັບສະພາບປັດຈຸບັນ. ພວກເຂົາຍັງຢາກຮູ້ວ່າເປັນຫຍັງຜູ້ເວົ້າໄດ້ວິພາກວິຈານຕໍ່ສາທາລະນະຊົນກ່ຽວກັບການກິນດິບໂດຍບໍ່ໄດ້ກວດເບິ່ງຂໍ້ເທັດຈິງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ. ຫນຶ່ງໃນຜູ້ທີ່ກິນດິບໄດ້ຢືນຂຶ້ນແລະຖາມທ່ານຫມໍ Kirovakan ວ່າລາວຮູ້ຈັກລາວ. ເມື່ອໄດ້ຮັບຄໍາຕອບໃນແງ່ລົບ, ລາວໄດ້ເວົ້າຕໍ່ໄປວ່າ: 'ຂ້ອຍເປັນຄົນເຈັບທີ່ກໍລະນີຂອງເຈົ້າຖືວ່າມີຄວາມສິ້ນຫວັງແລະຜູ້ທີ່ເຈົ້າອອກຈາກໂຮງຫມໍຂອງເຈົ້າໄປຕາຍຢູ່ເຮືອນ. ແລະໃນມື້ນີ້, ຍ້ອນການກິນດິບ, ຂ້ອຍມີສຸຂະພາບດີ.' ທ່ານ ໝໍ ໄດ້ຢືນຢູ່ໃນຄວາມໂງ່ຈ້າ."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

*ຜູ້ຊາຍຄົນນີ້ (Harootiunian) ເຄີຍໃສ່ບົດຄວາມໃນ ກ ໜັງສືພິມ "ຄອມມູນິດ"!! ຈັດພິມມາໃນ Yerevan (1964, No. 17I), ເຊິ່ງໂດຍບໍ່ມີການປະຕິເສດຜົນປະໂຫຍດຂອງການກິນດິບ! ລາວໄດ້ຈໍາກັດການນໍາໃຊ້ຂອງມັນໃນກໍລະນີຈໍາກັດຂອງພະຍາດບາງຢ່າງເທົ່ານັ້ນ, ແລະໃນເວລາດຽວກັນລາວໄດ້ຊົມເຊີຍໂປຣຕີນສັດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍແລະວິຕາມິນປອມ. ສຸດທ້າຍ, ລາວໄດ້ເຕືອນຜູ້ອ່ານຂອງລາວບໍ່ໃຫ້ກິນອາຫານທໍາມະຊາດໂດຍບໍ່ມີຄໍາແນະນໍາຈາກທ່ານຫມໍ. ຕໍ່ການຢືນຢັນເຫຼົ່ານີ້, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຕອບຢ່າງໂຫດຮ້າຍໃນວຽກງານອາເມເນຍຂອງຂ້າພະເຈົ້າທີ່ມີຊື່ວ່າ "ຕາມເສັ້ນທາງຂອງການກິນດິບ".

***

ຜູ້ຍິງຄົນນີ້ເປັນແມ່ເຖົ້າຂອງນັກຮ້ອງອາເມເນຍທີ່ມີຊື່ສຽງ (Ofelia Hambardzumyan), ຜູ້ຍິງທີ່ສະຫຼາດຫຼາຍທີ່ໄດ້ຂຽນຈົດໝາຍສິບສາມສະບັບໃຫ້ຂ້ອຍເຖິງຕອນນັ້ນ, ຂ້ອຍຈະກ່າວເຖິງບາງສະບັບດັ່ງນີ້:

ວັນທີ 20 ພະຈິກ 1966:

ເຖິງທ່ານ Hovannessian,

"ເກືອບສອງເດືອນກ່ອນ, ຂ້ອຍໄດ້ອ່ານປື້ມກິນດິບຂອງເຈົ້າ, ເຊິ່ງໃຫ້ຂ້ອຍຢືມພຽງແຕ່ມື້ດຽວ, ດ້ວຍຄວາມຕື່ນເຕັ້ນ, ຄວາມກະຕືລືລົ້ນແລະລົດຊາດ, ຄໍາສໍາລັບຄໍາສັບ, ທີ່ປາກກາບໍ່ສາມາດແລະບໍ່ສາມາດບັນຍາຍໄດ້. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ blindly

ຟ້າວແລ່ນໄປສູ່ຄວາມຕາຍ, ໂດຍມີເຄື່ອງໝາຍຂອງສົບປອມຕິດຢູ່ໜ້າໜ້າຂ້ອຍເປັນເວລາຫຼາຍປີ. ແຕ່ມັນຫາຍໄປໃນຕອນຕົ້ນຂອງການກິນດິບ.

ຂ້ອຍຍັງບໍ່ໄດ້ອ່ານຫນັງສືອັນເປັນເຈົ້າຂອງເຈົ້າເທື່ອ, ເມື່ອຂ້ອຍສົ່ງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວແລະຢາທັງຫມົດແລະກະຕຸກແລະແຄບຊູນທີ່ບໍ່ເຄີຍແຍກອອກຈາກຂ້ອຍໄປຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ. ມັນແມ່ນວັນເກີດຄົບຮອບ 61 ປີຂອງຂ້ອຍເມື່ອຂ້ອຍຍອມຮັບຂອງຂວັນນີ້ຈາກເຈົ້າແລະຕັດສິນໃຈທີ່ຈະເປັນ vegan ດິບ. ຂ້ອຍຈະບໍ່ມີວັນລືມວັນນີ້; ເຈົ້າສາມາດເດົາໄດ້ດີວ່າມີຫຍັງເກີດຂື້ນໃນຮ່າງກາຍທີ່ຖືກທໍາລາຍຂອງຂ້ອຍ. ໃນຊຸມປີມໍ່ໆມານີ້, ພາຍໃຕ້ຄວາມກົດດັນຂອງພະຍາດຕ່າງໆ, ຂ້ອຍມີຊີວິດທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ. ໂດຍສະເພາະແມ່ນພະຍາດ suffocating quater ແລະ sciatica unbearable ໄດ້ລັກນອນຈາກຂ້າພະເຈົ້າ. ຫລັງຈາກໄດ້ພົ້ນຈາກພະຍາດອັນໂຫດຮ້າຍແຮງ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ກາຍເປັນຄົນຫ້າວຫັນ, ແຂງແຮງແລະແຂງແຮງແລະແລ່ນໄປມາເໝືອນກວາງຕະຫຼອດມື້. ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດຊອກຫາຄໍາເພື່ອສະແດງຄວາມກະຕັນຍູຂອງຂ້ອຍ; ໂອ ອັດສະລິຍະອັດສະລິຍະ, ເພື່ອນທີ່ຮັກ...

ຂໍສະແດງຄວາມຍິນດີຕ້ອນຮັບຈາກເພື່ອນທີ່ຫ່າງໄກທີ່ພູມໃຈທີ່ສຸດຊື່ແມ່ນຄືກັນກັບຂອງເຈົ້າ (Ter Hovannessian). ດຽວນີ້ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດຢືນໄດ້ວ່າຄົນເຮົາເອົາສານພິດເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາແນວໃດ? ຂ້ອຍທົນທຸກເມື່ອຂ້ອຍຈື່ວິທີ, ຍ້ອນຄວາມໂງ່ຈ້າ, ຂ້ອຍເຄີຍເຊື້ອເຊີນຄົນທີ່ຮັກຂອງຂ້ອຍໄປເຮືອນຂອງຂ້ອຍແລະເອົາສິ່ງຂອງທີ່ປຸງແຕ່ງດ້ວຍມືຂອງຂ້ອຍເອງ.

ກ່ອນທີ່ຈະກິນດິບ ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວ ແຈ້ງໃຫ້ຂ້ອຍຊາບວ່າ ເປັນພະຍາດເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງຕີບ, ເຊິ່ງໃນຄວາມຄິດເຫັນຂອງຂ້ອຍຖືວ່າເປັນການຕາຍທີ່ສະບາຍ ແລະ ງ່າຍ, ແຕ່ຕອນນີ້ຂ້ອຍຢາກມີຊີວິດຢູ່ເພື່ອອ່ານດ້ວຍຕາ ແລະ ຟັງດ້ວຍຫູຂອງຕົນເອງວ່າ ອ້າຍຂ້ອຍຊື່ຢູ່ໃສ. ພາສາຂອງໂລກທັງຫມົດ. ວຽກງານຂອງເຈົ້າມີຄວາມສະຫລາດ, ອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງຕ້ອງຖືກລົ້ມລົງ, ໄຊຊະນະຈະມາສູ່ເຈົ້າ.

ວັນທີ 2 ສິງຫາ 1967:

"ດຽວນີ້ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງແລະຈະເລີນຮຸ່ງເຮືອງ, ຄືກັບມະນຸດແທ້ໆ, ຂ້ອຍສົ່ງເຈົ້າຈົດໝາຍທີສາມຂອງຂ້ອຍ. ຄວາມຮູ້ສຶກໃນໃຈຂອງຂ້າພະເຈົ້າມີຫລາຍຈົນບໍ່ສາມາດຂຽນມັນລົງໃນເຈ້ຍ; ຂ້າພະເຈົ້າເປັນໜີ້ສຸຂະພາບຂອງຂ້າພະເຈົ້າໃນປັດຈຸບັນຂອງຂ້າພະເຈົ້າຜູ້ຊ່ວຍໃຫ້ລອດຂອງມະນຸດ, ອ້າຍທີ່ຮັກຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ຂ້າພະເຈົ້າຂໍເອີ້ນທ່ານວ່າອ້າຍຂອງຂ້າພະເຈົ້າ?

ເມື່ອຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ຮັບຄໍາຕອບຈາກເຈົ້າສໍາລັບສອງຈົດຫມາຍທີ່ຜ່ານມາຂອງຂ້ອຍ, ຂ້ອຍໄດ້ຢືມຫນັງສືໃຫຍ່ຂອງເຈົ້າຈາກຫມູ່ເພື່ອນຂອງຂ້ອຍແລະຄັດລອກມັນທັງຫມົດໄວ້ໃນປື້ມບັນທຶກຫນາແຫນ້ນສາມຫົວ. ໃນປັດຈຸບັນສໍາເນົານີ້ກໍາລັງປຽນມື. ຕໍ່ມາ, ຂ້ອຍໄດ້ຮູ້ວ່າເຈົ້າໄດ້ສົ່ງປື້ມແລະຈົດໝາຍ, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄປເຖິງຂ້ອຍ.

ທີ່ນີ້, ຈໍານວນຂອງຜູ້ທີ່ເຊື່ອໃນ veganism ດິບແມ່ນເພີ່ມຂຶ້ນມື້ໂດຍມື້; ໃນບັນດາພວກເຂົາກໍ່ມີທ່ານຫມໍ. ສ່ວນໃຫຍ່ຂອງພວກເຂົາມາຫາຂ້ອຍ

ບາງຄໍາຖາມ, ຂ້າພະເຈົ້າສົ່ງເສີມອາຫານດິບ; ຂ້າພະເຈົ້າເຮັດເຂົ້າຫນົມອົມ, halvah, ສະຫຼັດແລະ dolmeh ດິບແລະສະແດງໃຫ້ເຫັນໃຫ້ປະຊາຊົນ, ຂ້າພະເຈົ້າພິມຄໍາແນະນໍາຂອງເຂົາເຈົ້າແລະແຈກຢາຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃນບັນດາປະຊາຊົນ, ຂ້າພະເຈົ້າຂຽນຊື່ຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການ cake ໄດ້; ຂ້ອຍຊື້ເຄັກອັນໜຶ່ງໃຫ້ເອື້ອຍຂອງເຈົ້າ. ນາງໄດ້ຮ້ອງໄຫ້, ກອດຂ້ອຍແລະເວົ້າວ່າ, "ຈາກມື້ນີ້ພວກເຮົາເປັນເອື້ອຍນ້ອງສອງຄົນ, ປະຕູເຮືອນຂອງຂ້ອຍເປີດໃຫ້ເຈົ້າສະເຫມີ." ນາງໄດ້ໃຫ້ຂ້ອຍມີປື້ມບັນທຶກທີສອງຂອງເຈົ້າ.

ຂ້ອຍມັກພົບກັບເອື້ອຍຂອງເຈົ້າ, ອ່ານຈົດໝາຍ ແລະເອກະສານຂອງເຈົ້າ, ຂ້ອຍເບິ່ງຢູ່ຮູບພາບ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເບິ່ງດ້ວຍຄວາມເມດຕາອັນໃຫຍ່ຫຼວງຕໍ່ຮູບຂອງລູກສອງຄົນຂອງເຈົ້າທີ່ຖືກສູນເສຍດ້ວຍອາຫານ "ເສີມ" ແລະ "ປະສິດທິພາບ" ຢາ; ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຖືກເສຍສະລະ, ແຕ່ໃນມື້ນີ້, ແທນທີ່ຈະ, ປະຊາຊົນຫຼາຍພັນຄົນໄດ້ຮັບຄວາມລອດຈາກການເສຍຊີວິດທີ່ແນ່ນອນແລະສົ່ງຄໍາຊົມເຊີຍໃນຄວາມຊົງຈໍາຂອງພວກເຂົາ. ອັດສະລິຍະອັນຍິ່ງໃຫຍ່ໃນອະດີດໄດ້ປະຖິ້ມວຽກງານຂອງເຂົາເຈົ້າບໍ່ສໍາເລັດເນື່ອງຈາກອາຫານແລະຢາຊະນິດນີ້ແລະໄດ້ຕາຍໄປ ... ແລະພຽງແຕ່ເຈົ້າເປີດເຜີຍຄວາມລັບນີ້. ໃຫ້ລີ້ນເປັນປາກເປົ່າທີ່ກ້າທີ່ຈະປະຕິເສດຂໍ້ເທັດຈິງເຫຼົ່ານີ້.

ຕອນນີ້ໃຫ້ຂ້ອຍເວົ້າເລື່ອງຕົວເອງເລັກນ້ອຍ. ຂ້າພະເຈົ້າຄິດວ່າມັນຈະຫນ້າສົນໃຈເພື່ອໃຫ້ເຈົ້າຮູ້ວ່າຂ້ອຍເປັນແນວໃດ ກ່ອນທີ່ຂ້ອຍເລີ່ມກິນດິບ ແລະຂ້ອຍເປັນແນວໃດໃນຕອນນີ້. ຂ້ອຍອາຍຸໄດ້ສິບເຈັດປີເມື່ອຂ້ອຍເຈັບປວດຢ່າງແຮງຢູ່ເບື້ອງຂວາຂອງຫຼັງຂອງຂ້ອຍ. ແພດບໍ່ສາມາດເຂົ້າໃຈສາເຫດ ແລະພຽງແຕ່ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍບໍ່ສະບາຍໃຈກັບຢາ ແລະນວດ. ຫຼັງຈາກຫົກປີ, ສຸດທ້າຍຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຖືກນໍາໄປໂຮງຫມໍໄດ້ເສຍຊີວິດ. ມັນໄດ້ຫັນອອກວ່າຫມາກໄຂ່ຫຼັງເບື້ອງຂວາຂອງຂ້ອຍເຕັມໄປດ້ວຍກ້ອນຫີນແລະຫນອງ. ອາຈານທີ່ດໍາເນີນການກ່ຽວກັບຫມາກໄຂ່ຫຼັງຂອງຂ້ອຍແມ່ນຜູ້ທີ່ມີປັນຍາທີ່, ຖ້າລາວມີຊີວິດຢູ່, ຈະໄດ້ເຊັນການຄົ້ນພົບຂອງເຈົ້າດ້ວຍມືທັງສອງ; ລາວບອກຂ້າພະເຈົ້າວ່າທ່ານຫມໍໄດ້ກິນເຄິ່ງຫນຶ່ງຂອງຫມາກໄຂ່ຫຼັງຂອງເຈົ້າຍ້ອນການນວດແລະຢາທີ່ເປັນອັນຕະລາຍແລະຫົວເລາະ. ລາວສັ່ງໃຫ້ຂ້ອຍລືມກິນຊີ້ນ, ໄຂ່, ດອງ, ນ້ໍາແຮ່ທາດ ແລະອາຫານເຄັມຕະຫຼອດໄປ ແລະກິນຜັກ ແລະໝາກໄມ້ໃຫ້ຫຼາຍ.

ຂ້ອຍປະຕິບັດຕາມຄໍາສັ່ງນີ້ສໍາລັບສອງຫຼືສາມປີ, ເມື່ອຂ້ອຍຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ, ຂ້ອຍເລີ່ມກິນທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງອີກເທື່ອຫນຶ່ງ. ຄ່ອຍໆ, ຄວາມຢາກອາຫານຂອງຂ້ອຍເພີ່ມຂຶ້ນແລະນ້ໍາຫນັກຂອງຂ້ອຍເພີ່ມຂຶ້ນຕໍ່ມື້; ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຄົນອື່ນ, ຂ້າພະເຈົ້າຄິດວ່ານີ້ແມ່ນອາການຂອງສຸຂະພາບ, ແຕ່ມັນໄດ້ກາຍເປັນກົງກັນຂ້າມ. ທໍາອິດ, ອາການເຈັບຫົວຮ້າຍແຮງໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຂາຂອງຂ້ອຍໄດ້ບວມ, ແລະໃນອາຍຸສີ່ສິບສີ່ປີ, ແຂ້ວທຽມໄດ້ຖືກທົດແທນໂດຍແຂ້ວທໍາມະຊາດ. ນ້ໍາຫນັກຕົວຂອງຂ້ອຍບັນລຸແປດສິບສອງກິໂລ; ຫາຍໃຈຝືດ, ໄອຊໍາເຮື້ອ, ຫາຍໃຈຝືດ ແລະກະເພາະອາຫານສົ້ມອ້ອມຮອບຂ້ອຍ. ຕໍ່ມາ, goiter ປາກົດ, ເຊິ່ງ

ອ້ອມຮອບຄໍຂອງຂ້ອຍຄືກັບໄຂ່ແຂງ. ທ່ານໝໍຕ້ອງການຜ່າຕັດ, ແຕ່ຂ້ອຍປະຕິເສດ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, sciatica, arteriosclerosis, ຄວາມດັນເລືອດ, hemorrhoids, gout, ແລະອື່ນໆໄດ້ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍອ່ອນແອລົງໃນຂອບເຂດທີ່ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດຍ່າງໄດ້.

ຫ້ອງຂອງຂ້ອຍແມ່ນຄ້າຍຄືຮ້ານຂາຍຢາຂອງຢາແອດສະໄພລິນ, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit ແລະສານພິດອື່ນໆ, ເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍເຄິ່ງຫນຶ່ງຂອງອາຫານຂອງຂ້ອຍ. ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ສຶກຜິດຫວັງກັບທ່ານຫມໍແລະເນື່ອງຈາກວ່າທຸກຄົນເວົ້າວ່າອາການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນກ່ຽວຂ້ອງກັບອາຍຸ, ຂ້າພະເຈົ້າຄິດວ່າໃນຕອນທ້າຍຂອງຊີວິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ມາເຖິງ. ຂ້າພະເຈົ້າເມື່ອຍຂອງໂລກນີ້ແລະຂ້າພະເຈົ້າພຽງແຕ່ປາຖະຫນາວ່າເສັ້ນເລືອດຕັນໃນງ່າຍດາຍຈະສິ້ນສຸດຄວາມອັບອາຍເຫຼົ່ານີ້. ມັນບໍ່ເຄີຍເກີດຂື້ນກັບຂ້ອຍທີ່ມະຫັດສະຈັນອາດຈະປະກົດຂື້ນແລະຊ່ວຍຂ້ອຍຈາກຝັນຮ້າຍນີ້. ແຕ່ນີ້ແມ່ນໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມ. ດຽວນີ້ມານສິບເຈັດກິໂລກຣາມຫາຍໄປ (ນັກຂຽນຈົດ ໝາຍ ລືມວ່າຮ່າງກາຍເດີມຂອງນາງໄດ້ສະສົມສິບເຈັດກິໂລກຣາມຂອງຈຸລັງສົດແລະມີສຸຂະພາບດີໃນໄລຍະການກິນດິບນີ້, ນັ້ນແມ່ນ, ມານບໍ່ແມ່ນສິບເຈັດກິໂລ, ແຕ່ສາມສິບສີ່ກິໂລກຣາມແລະອາດຈະຫຼາຍກວ່ານັ້ນ). ແລະຂ້ອຍຍ່າງຈາກປາຍຫນຶ່ງຂອງເມືອງໄປຫາອີກຫນຶ່ງຂອງເມືອງດ້ວຍນ້ໍາຫນັກທີ່ແທ້ຈິງຂອງຫົກສິບສີ່ກິໂລແລະປີນຂັ້ນໄດ 132 ຂອງໂຮງງານ cognac ດ້ວຍກະເປົາຫນັກໄປຫາລູກສາວຂອງເອື້ອຍຂອງຂ້ອຍທີ່ຢູ່ໃນຄລີນິກຢູ່ທີ່ນັ້ນແລະຍ້ອນວ່າຄົນງານ. ແລະທ່ານ ໝໍ ຢູ່ທີ່ນັ້ນມີຄວາມຄຸ້ນເຄີຍກັບສະພາບທີ່ຜ່ານມາຂອງຂ້ອຍ, ພວກເຂົາປະຫລາດໃຈ.

ໂດຍສະເພາະໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເອົາຄວາມດັນເລືອດຂອງຂ້ອຍແລະເບິ່ງສິບສາມແທນທີ່ຈະເປັນສິບເກົ້າ. ນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາປຽນຄວາມຄິດເຫັນຂອງເຂົາເຈົ້າແລະຕົວຈິງແລ້ວຄວາມຈິງຊະນະ. ຂ້ອຍກະກຽມອາຫານ vegan ດິບທີ່ແຊບໆຢູ່ໃນເຮືອນຂອງຂ້ອຍແລະເອົາໄປໃຫ້ພວກເຂົາ, ພວກເຂົາກິນແລະຂ້ອຍເວົ້າວ່າ: "Hovannessian ສົ່ງຫນັງສືຂອງລາວໄປທົ່ວໂລກໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ຂ້ອຍຍັງປິ່ນປົວຄົນດ້ວຍອາຫານດິບ, ກິນຫຼາຍເທົ່າທີ່ເຈົ້າມັກ." ຂ້ອຍໄດ້ຢູ່ໃນຄວາມສຸກນີ້ເປັນເວລາສິບເດືອນແລ້ວ ...

ຂ້ອຍຕ້ອງການເວົ້າສອງສາມຄໍາກ່ຽວກັບການ detox ຂອງຂ້ອຍ. ຄວາມເຈັບປວດຂອງພະຍາດຂອງຂ້ອຍແມ່ນຮຸນແຮງຫຼາຍ, ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ສຶກເຖິງປະຕິກິລິຍາທໍາອິດຂອງການລ້າງສານພິດ, ພຽງແຕ່ຂ້ອຍກິນຫຼາຍ, ຂ້ອຍກໍ່ບໍ່ພຽງພໍ. ຜື່ນແດງປາກົດຢູ່ເບື້ອງຊ້າຍຂອງຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ, ເຊິ່ງກໍ່ເຈັບປວດ, ແຕ່ມັນກໍ່ໄດ້ຮັບການແກ້ໄຂໃນໄວໆນີ້. ຜິວໜັງຂອງຂ້ອຍແຫ້ງໃນບາງບ່ອນ, ມີອາການຄັນ, ມີ dandruff ແລະມັນດີຂື້ນ; ສີຂອງຍ່ຽວຂອງຂ້ອຍບາງຄັ້ງເປັນສີແດງສົດໃສ ແລະບາງຄັ້ງກໍເປັນສີຂາວ ແລະໜາ, ແຕ່ດຽວນີ້ມັນຈະແຈ້ງຄືກັບນ້ໍາ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ມີອາການເຈັບຫົວຮ້າຍແຮງບໍ່ພໍເທົ່າໃດທີ່ດີຂື້ນດ້ວຍຕົນເອງ. ຕັ້ງແຕ່ມື້ທໍາອິດທີ່ກິນອາຫານດິບ, ຂ້ອຍລືມວ່າມີຢາຢູ່ໃນໂລກນີ້. ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດເຊື່ອໄດ້

ຜົມສີຂາວຂອງຂ້ອຍໄດ້ປ່ຽນເປັນສີເທົາດຽວນີ້ແລະ ກຳ ລັງຟື້ນຕົວເປັນສີເດີມ."

ຈົດໝາຍສະບັບເລກທີ 12 - ວັນທີ 7 ພຶດສະພາ 1971

"ຂ້ອຍມີຂ່າວຫຼາຍທີ່ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ວ່າຈະເລີ່ມຕົ້ນຢູ່ໃສ ແລະຈະສິ້ນສຸດຢູ່ໃສ, ມື້ໜຶ່ງຂ້ອຍໄປໂຮງໝໍເພື່ອເຮັດວຽກບໍລິຫານ, ຂ້ອຍເຫັນໝໍຍິງຄົນໜຶ່ງຖືປຶ້ມຂອງເຈົ້າຢູ່ໃນມື, ເຕົ້າໂຮມໝໍອີກຫຼາຍຄົນຢູ່ອ້ອມຕົວ. ແລະກະຕືລືລົ້ນອະທິບາຍວິທີທີ່ອ້າຍເຂີຍຂອງນາງໄດ້ລອດຊີວິດຈາກພະຍາດຫມາກໄຂ່ຫຼັງທີ່ຮ້າຍແຮງໂດຍການກິນຜັກດິບ, ຫຼັງຈາກນັ້ນນາງເວົ້າວ່າ: "ຈົດຫມາຍຂອງແມ່ເຖົ້າຂອງ Ofelia Hambarsoumian ແມ່ນຢູ່ໃນປຶ້ມນີ້." ມັນເບິ່ງຄືວ່ານາງບໍ່ໄດ້. ບໍ່ຮູ້ຈັກຂ້ອຍ ຂ້ອຍເບິ່ງຫນັງສືແລ້ວເຫັນວ່າມັນເປັນສຳເນົາຂອງປຶ້ມດຽວກັນທີ່ຂ້ອຍໄດ້ເຊັນແລະມອບໃຫ້ປະຊາຊົນ, ເພາະວ່າຫນັງສືຂອງເຈົ້າຫາຍາກຫຼາຍ, ມັນຈະຖືກຄັດລອກເພື່ອໃຫ້ຄົນໃຊ້ມັນຫຼາຍຂື້ນ. ທ່ານຫມໍຮັບຮູ້ຂ້ອຍ, ນາງໄດ້ຂໍໃຫ້ຂ້ອຍໄປເບິ່ງຄົນເຈັບໃນມື້ຫນຶ່ງ, ຂ້ອຍໄປໃນມື້ທີ່ພວກເຮົາໄດ້ແກ້ໄຂ.

ອະດີດຄົນເຈັບຊື່ Ozonian, ປະຈຸບັນມີສຸຂະພາບສົມບູນ, ໄດ້ຈັດຕັ້ງງານລ້ຽງ lavish; ລາວເປັນສັດຕະວະແພດ, ພັນລະຍາຂອງລາວເປັນທ່ານຫມໍ, ນ້ອງຊາຍຂອງລາວເປັນອາຈານສອນມະຫາວິທະຍາໄລ, ພັນລະຍາຂອງລາວຍັງເປັນທ່ານຫມໍ, ນັກຂ່າວຫຼາຍຄົນແລະຜູ້ກິນດິບໃຫມ່ຈໍານວນຫນຶ່ງໄດ້ເຕົ້າໂຮມກັນ. ທ່ານດຣ. Abajian ຈາກ Kirovakan, ເຂົ້າກັບຜູ້ຕິດຕາມການກິນດິບໃໝ່ຫຼາຍໆຄົນ.

Ozonian ຂຽນຈົດຫມາຍເຖິງທີ່ຢູ່ເກົ່າຂອງເຈົ້າເມື່ອຫນຶ່ງປີກ່ອນເວລາທີ່ລາວເຈັບຫນັກ, ແຕ່ຂ້ອຍຄິດວ່າມັນບໍ່ມາຮອດເຈົ້າ. ຈົດໝາຍສະບັບນີ້ມີຄວາມໜ້າສົນໃຈ ແລະ ມີຄ່າຫຼາຍຈົນຂ້ອຍກຳລັງຄັດລອກມັນ ແລະສົ່ງໃຫ້ເຈົ້າ. ດັ່ງທີ່ເຈົ້າເຫັນໃນຈົດໝາຍ, ລາວເຈັບປ່ວຍຫຼາຍປີກ່ອນທີ່ພວກເຂົາຮູ້ສຶກຜິດຫວັງໃນລາວ, ແຕ່ດຽວນີ້ລາວເຮັດວຽກດ້ວຍສຸຂະພາບຢ່າງສົມບູນ; ຈົດໝາຍ Ozonians:

"ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້ວ່າຈະສະແດງຄວາມແປກໃຈແລະຄວາມເຄົາລົບນັບຖືໃນພາສາໃດກັບເຈົ້າຜູ້ທີ່ເປັນຜູ້ໃຈບຸນແລະນັກວິທະຍາສາດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດໃນຍຸກນີ້, ເຖິງແມ່ນວ່າຂ້ອຍເປັນພະຍາດຫມາກໄຂ່ຫຼັງ, ຂ້ອຍອ່ອນແອຫຼາຍຈົນຂຽນບໍ່ໄດ້. ສອງສາມຄຳເຖິງຍາດພີ່ນ້ອງທີ່ໃກ້ທີ່ສຸດຂອງຂ້ອຍ, ແຕ່ຂ້ອຍຂຽນເຖິງເຈົ້າດ້ວຍຄວາມຍິນດີ, ເຈົ້າເປັນພຽງຄົນດຽວໃນໂລກທີ່ຂ້ອຍຈະຂຽນເຖິງ, ແຕ່ຂ້ອຍຂຽນບໍ່ໄດ້, ອ້າຍຂອງຂ້ອຍເອົາປຶ້ມຂອງເຈົ້າມາແລະຢືນຢັນວ່າ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ອ່ານມັນ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ນັ່ງຢູ່ໃນຕຽງນອນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເຂົາຜິດຫວັງແລະບໍ່ເຕັມໃຈເລີ່ມຕົ້ນການອ່ານຫນັງສືທີ່ຂາດຈາກການອ່ານຫຼາຍເກີນໄປ; ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ສາມາດປະຖິ້ມຫນັງສືທີ່ມີມະຫັດສະຈັນນີ້,

ເນື່ອງຈາກວ່າພາສາແຫຼມແລະ passionate, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຄວາມຄິດເລິກແລະທາດເຫຼັກຂອງທ່ານ, enchanted ທັງຫມົດຂອງຂ້າພະເຈົ້າ. ມັນເປັນການເສຍຊີວິດທີ່ໂສກເສົ້າຂອງເດັກນ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ທີ່ສົ່ງເຈົ້າໄປຫາຫ້ອງທີ່ເຊື່ອງໄວ້ຂອງມະຫາສະຫມຸດວິທະຍາສາດເພື່ອຊອກຫາຄວາມຈິງ. ຄວາມໂສກເສົ້າຢ່າງເລິກເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເຈົ້າກາຍເປັນດວງອາທິດຂອງຊີວະສາດ. ສໍາລັບການນີ້, ມະນຸດແມ່ນເປັນຫນີ້ລູກທັງສອງຂອງເຈົ້າແລະຊື່ຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຍັງຄົງຢູ່ໃນຄວາມຊົງຈໍາຂອງປະເທດຊາດຕະຫຼອດໄປ. ຫຼັງຈາກອ່ານປື້ມຂອງທ່ານແລ້ວ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເຂົ້າໄປໃນທັນທີ ແລະບໍ່ໄດ້ລໍຖ້າຜົນການປິ່ນປົວ, ຂ້າພະເຈົ້າສະແດງຄວາມກະຕັນຍູ. ເນື່ອງຈາກວ່າຂ້າພະເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າຄວາມຈິງຂອງຄໍາຖະແຫຼງຂອງທ່ານ; ເນື່ອງຈາກວ່າຂ້ອຍເປັນສັດຕະວະແພດແລະຂ້ອຍຄຸ້ນເຄີຍກັບຊີວະສາດ, ຂ້ອຍສາມາດເຂົ້າໃຈຄວາມຍິ່ງໃຫຍ່ຂອງຄໍາເວົ້າຂອງເຈົ້າໄດ້ດີຂື້ນ. ແນວຄວາມຄິດທັງໝົດຂອງວິທະຍາສາດຊີວະວິທະຍາ, ເຊິ່ງໄດ້ຝັງເລິກຢູ່ໃນສະໝອງຂອງຂ້ອຍເປັນເວລາຫຼາຍສິບປີ, ໄດ້ປ່ຽນແປງໃນມື້ດຽວ. ຂ້າພະເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າໃນອະນາຄົດຈະກົ້ມຫົວຕໍ່ຫນ້າຄວາມຍິ່ງໃຫຍ່ຂອງທ່ານ, ເພາະວ່າບໍ່ມີການຄົ້ນພົບທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ເຄີຍໄດ້ຖືກເຊື່ອງໄວ້. ຂ້ອຍອາຍຸ 40 ປີ. ຂ້ອຍເປັນໂຣກ nephritis ຊໍາເຮື້ອ, ສະພາບຂອງຂ້ອຍແມ່ນຮ້າຍແຮງຫຼາຍ. ໄນໂຕຣເຈນໃນເລືອດຂອງຂ້ອຍແມ່ນ 65-90 ແລະມັນບໍ່ໄດ້ຫຼຸດລົງ.

ນອນຢູ່ໃນຕຽງ, ພຽງແຕ່ຫາຍໃຈສໍາລັບເຈົ້າ, ຂ້ອຍແນ່ໃຈວ່າຂ້ອຍຈະດີ. ຂ້າພະເຈົ້າຈະເປັນຫນີ້ແມ່ຂອງຂ້າພະເຈົ້າສໍາລັບການໃຫ້ເກີດຂ້າພະເຈົ້າແລະເປັນໜີ້ທ່ານສໍາລັບການສືບຕໍ່ຂອງຊີວິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າ, ຕະຫຼອດໄປ ... "

ຂ່າວທີ່ຫນ້າສົນໃຈອີກອັນຫນຶ່ງ: ຫນຶ່ງໃນນັກຂ່າວຂອງ "ວິທະຍາສາດ & ຊີວິດ" ວາລະສານໄດ້ມາ Yerevan ຈາກ Moscow ເພື່ອດໍາເນີນການຄົ້ນຄ້ວາກ່ຽວກັບການພັດທະນາຂອງ creatures ດໍາລົງຊີວິດ.

ທ່ານໝໍຫຼາຍຄົນ ແລະຜູ້ກິນດິບທີ່ມີປະສົບການໄດ້ເຕົ້າໂຮມກັນຢູ່ໃນເຮືອນຂອງນັກຂ່າວທີ່ກິນດິບ ແລະລາວໄດ້ຂຽນບົດລາຍງານ. ລາວຊອກຫາຂ້ອຍ, ແລະໃນວັນທີ 15 ເດືອນພະຈິກປີ 1971, ຈົດຫມາຍສະບັບເລກທີ 13 (ຂ້ອຍໄດ້ຂຽນຈົດຫມາຍລາຍລະອຽດໄປຫາບັນນາທິການຂອງຫນັງສືພິມ "Avangard") ປາກົດວ່າມີຜົນກະທົບ, ເພາະວ່າຂ້ອຍໄດ້ຮັບແຈ້ງທາງໂທລະສັບວ່າຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານພະຍາດກ່ຽວກັບເຄືອງຍ່ອຍ. ລະບົບ, ສາດສະດາຈານ Jivan Shmavonyan , ຕ້ອງການພົບກັບຂ້ອຍແລະຜູ້ກິນດິບອື່ນໆ. ຂ້ອຍສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ນອກຈາກງານລ້ຽງສໍາລັບຜູ້ກິນດິບ. ສອງສາມມື້ກ່ອນງານລ້ຽງ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ອອກຈາກຫ້ອງການແລະບໍ່ມີຄວາມອັບອາຍໃດໆ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ພະຍາຍາມຈັດຕາຕະລາງທີ່ຈະໃຫມ່ສໍາລັບຜູ້ກິນສົດເຊັ່ນດຽວກັນ.

ເຂົ້າຈີ່ດິບ, ເຂົ້າ ໜົມ ປັງ, ເຂົ້າ ໜົມ ປັງ, ພ້ອມທັງເຂົ້າ ໜົມ ດິບຕ່າງໆທີ່ເຮັດຈາກໃບດອກໄມ້, ແກ່ນໝາກ ພິລາ, ເຖິງແມ່ນວ່າຈາກ ໝາກ ມັດສີຂຽວທີ່ຂ້ອຍເຮັດທຸກໆປີໃນລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ, ແລະຍັງມີສະຫຼັດຕ່າງໆ, ຂ້ອຍໄດ້ຕົກແຕ່ງ.

ສາມໂຕະໃຫຍ່ຫຼາຍຈົນເວົ້າຍາກ. ໄລຍະໜຶ່ງ, ບໍ່ມີໃຜກ້າທີ່ຈະສໍາຜັດກັບເຂົ້າໜົມໃຫຍ່ສາມອັນທີ່ຊື່ຂອງເຈົ້າສ່ອງແສງ. ສຸດທ້າຍ, ຂ້ອຍຕັດມັນແລະຫຼີ້ນມັນ. ຕາຕະລາງ moaned ຈາກນ້ໍາຂອງຫມາກໄມ້ແລະນ້ໍາຫມາກໄມ້!



ເອື້ອຍຂອງ Aterhov (Siranush BabaKhanian) ແມ່ນເຫັນໄດ້ຢູ່ກາງ, ຢູ່ເບື້ອງຊ້າຍຂອງນາງແມ່ນອາຈານ Shmavonyan, ແລະ Haikanush Ter Hovannessian ຢືນຢູ່ທາງຫລັງຂອງນາງ.

ກອງປະຊຸມໄດ້ກໍານົດວັນທີ 24 ຕຸລາ 1971 ເວລາ 16:00 ໂມງ. ສອງຊົ່ວໂມງຂ້າງໜ້າ, ຂ້ອຍໄດ້ສົ່ງເອື້ອຍຂອງເຈົ້າໄປເພື່ອວ່າຜູ້ມາເຖິງຄົນທໍາອິດຈະຈັບມືກັບນາງໃນຖານະຕົວແທນຂອງເຈົ້າ. ກ່ອນອື່ນໝົດ, ອາຈານຜູ້ມີກຽດເອງໄດ້ເຂົ້າໄປຈັບມືຂ້າພະເຈົ້າດ້ວຍໃບໜ້າຍິ້ມແຍ້ມແຈ່ມໃສ ແລະ ໄດ້ພົບກັບເອື້ອຍດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບນັບຖື. ໃນເວລານີ້, ແຂກທີ່ກິນດີບທັງຫມົດແມ່ນທ່ານຫມໍ, ອາຈານຂອງມະຫາວິທະຍາໄລ, ນັກຂ່າວ, ຄູອາຈານ, ແລະອື່ນໆ, ປະມານສີ່ສິບຫ້າຄົນໄດ້ເຂົ້າມາໃນເວລາດຽວກັນ. ຂ້າພະເຈົ້າຕົກໃຈ, ພຽງແຕ່ຈາກນັ້ນທ່ານດຣ. Abajian ໄດ້ມາເຖິງໃນລົດຂອງຕົນກັບສີ່ ladies agile ແລະ cheerful ຈາກ Kirovakan; ກ່ອນອື່ນລາວໄດ້ເວົ້າເຖິງການເຈັບປ່ວຍຂອງລາວແລະສົ່ງຄວາມຂອບໃຈມາຍັງເຈົ້າທີ່ໄດ້ກໍາຈັດພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ ແລະຂໍອວຍພອນໃຫ້ເຈົ້າມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ.

ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຜູ້ກິນສົດທັງຫມົດໄດ້ກ່າວຄໍາປາໄສຕໍ່ກັນແລະໃຫ້ຄໍາອະທິບາຍຢ່າງລະອຽດກ່ຽວກັບພະຍາດທີ່ຜ່ານມາແລະສຸຂະພາບໃນປະຈຸບັນ. ອາຈານນັ່ງງຽບໆ, ຟັງຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະເຮັດບົດບັນທຶກໃສ່ປຶ້ມບັນທຶກຂອງລາວ. ແຂກສ່ວນຫຼາຍບໍ່ຮູ້ຈັກເພິ່ນ, ເມື່ອເພິ່ນຢືນຂຶ້ນແນະນໍາຕົວເອງ ຫຼັງຈາກການລາຍງານຂອງຜູ້ກິນອາຫານສົດສຸດລົງ.

ທຸກຄົນນັ່ງ ແລະເລີ່ມຟັງຢ່າງງຽບໆ. ລາວເລີ່ມເວົ້າຊ້າໆກ່ຽວກັບຄວາມຕັ້ງໃຈ ແລະແຜນການຂອງລາວ.



ຫນຶ່ງໃນອາຈານວິທະຍາໄລອ່ານຈົດຫມາຍຂອງ Hovannessian. ທ່ານດຣ Abajian ນັ່ງຢູ່ເບື້ອງຊ້າຍຂອງລາວ.

ທ່ານກ່າວວ່າ: "Hovannessian ໄດ້ເຮັດວຽກງານທີ່ດີເລີດໃນຕົວຈິງໃນປະຫວັດສາດ ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່ານັກວິທະຍາສາດທີ່ມີຊື່ສຽງຫຼາຍທີ່ສຸດແມ່ນມາຈາກປະຊາຊົນທົ່ວໄປ; ເຖິງແມ່ນວ່າ Hovannessian ບໍ່ແມ່ນທ່ານຫມໍ, ແຕ່ດ້ວຍການຄົ້ນພົບຂອງລາວ, ລາວຢືນຢູ່ເຫນືອທ່ານຫມໍແລະມີສິດທີ່ຈະເປັນນັກວິທະຍາສາດ. ເຖິງແມ່ນວ່າເຂົາມີສັດຕູ, ແຕ່ຄວາມຈິງແມ່ນວ່າເຂົາຊະນະ. ທຸກໆທ່ານເຄີຍເວົ້າ, ອ້າງອີງ, ແຕ່ຄໍາເວົ້າເຫຼົ່ານີ້ຍັງຄົງຢູ່ກັບເຈົ້າ. ທ່ານຄວນຈັດຕັ້ງປະຊາກອນ, ເອົາສະຖິຕິຜູ້ກິນທີ່ມີຊີວິດຢູ່ທັງໝົດ, ກໍານົດວ່າເຂົາເຈົ້າເປັນພະຍາດຫຍັງໃນອະດີດ ແລະ ສະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າໃນປະຈຸບັນ, ແລະສະໜອງເອກະສານເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ພວກເຮົາ", ຕາມຂໍ້ສະເໜີຂອງທ່ານ, ຄະນະກໍາມະການ 15 ຄົນໄດ້ຮັບການຄັດເລືອກ. ແລະຊື່ຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຖືກຈົດທະບຽນໃນນັ້ນ, ພວກເຮົາໄດ້ຕັດສິນໃຈທີ່ຈະສ້າງຕັ້ງກອງປະຊຸມດັ່ງກ່າວຫນຶ່ງຄັ້ງໃນທຸກໆສາມເດືອນ.

ສາດສະດາຈານກ່າວວ່າ, ລາວຄິດທີ່ຈະສ້າງຕັ້ງຫ້ອງສຸຂາພິບານດິບ, ຍັງມີການສົນທະນາກ່ຽວກັບການສ້າງຕັ້ງຮ້ານອາຫານຜັກສົດ.

ສະຫລຸບລວມແລ້ວ, ດ້ວຍການຮ້ອງຂໍຂອງອາຈານ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສະເຫນີສໍາເນົາຈົດຫມາຍຂອງເຈົ້າ, ຂອງຈົດຫມາຍຈາກລັດຖະບານອິນເດຍ, ຂອງ

ຈົດຫມາຍທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຂຽນເຖິງ "Avangard", ແລະຈົດຫມາຍຂອງ Ozonian ແລະ Makarian. ລາວກິນສະຫຼັດແລະອາຫານອື່ນໆທັງຫມົດດ້ວຍຄວາມຍິນດີແລະຖາມວ່າວິທີການກະກຽມພວກມັນ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ແຈກຢາຍສິບສໍາເນົາຂອງແບບຟອມສະຫຼັດທີ່ຂ້ອຍໄດ້ໃຫ້ແຂກ. ນີ້ບໍ່ແມ່ນຫນຶ່ງໃນສະບັບທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສົ່ງໃຫ້ທ່ານ, ນີ້ແມ່ນຖ່ານກ້ອນໃຫມ່ແລະສໍາເລັດສົມບູນ.

ກອງປະຊຸມໄດ້ດໍາເນີນໄປແຕ່ເວລາ 16:00 – 21:00 ໂມງ. ໃນເວລາທີ່ອອກໄປ, proffecor ໄດ້ມອບບັດຫນຶ່ງຂອງລາວໃຫ້ຂ້ອຍແລະອີກບັດຫນຶ່ງໃຫ້ Siranoush ແລະຂໍໃຫ້ພວກເຮົາຕິດຕໍ່ກັບລາວສະເຫມີ. ທ່ານກ່າວຕໍ່ທ່ານສີຈີ້ນຜິງວ່າ: ຂ້າພະເຈົ້າຢາກເຫັນອ້າຍນ້ອງມາປຶກສາຫາລືແລະຮ່ວມກັນກະກຽມແຜນການທີ່ມີປະສິດທິຜົນເພື່ອໄປເຖິງຈຸດໝາຍປາຍທາງໂດຍໄວ. ເພື່ອກະກຽມການເຊື້ອເຊີນ"

ທີ່ຢູ່ຂອງສາດສະດາຈານ: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian No. 17, Yerevan."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

ຈົດໝາຍຈາກລັດຖະບານອິນເດຍ:

ບໍລິການຂໍ້ມູນຂ່າວສານອິນເດຍ - TS Kanwar

ເຕເຮຣານ, ວັນທີ 4 ມັງກອນ 1971, ສະຖານທູດອິນເດຍ. ກົດດັນ

"ດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ຮັບການແຈ້ງການ, ທ່ານໄດ້ຈັດພິມມາຫນັງສືພິມໃນຫົວຂໍ້ຂອງ "ການກິນອາຫານດິບ". ທ່ານອາດຈະແຈ້ງໃຫ້ຊາບວ່າລັດຖະບານອິນເດຍໄດ້ແຕ່ງຕັ້ງຄະນະກໍາມະການຕັດສິນໃຈສໍາລັບການປິ່ນປົວທໍາມະຊາດ, ເຊິ່ງດໍາເນີນການສຶກສາກ່ຽວກັບຄວາມຄືບຫນ້າແລະການພັດທະນາຂອງການປິ່ນປົວທໍາມະຊາດ.

ປື້ມຂອງເຈົ້າໄດ້ຖືກມອບໃຫ້ຄະນະກໍາມະການນີ້, ເຊິ່ງຮັບຮູ້ມັນແລະຄິດວ່າມັນເປັນວຽກທີ່ດີ. ດັ່ງນັ້ນ, ກະຊວງສາທາລະນະສຸກ ແລະ ການວາງແຜນຄອບຄົວຂອງອິນເດຍຈຶ່ງຄິດທີ່ຈະຂາຍປື້ມຂະໜາດໃຫຍ່ນີ້ໃນລາຄາຖືກ (ພຽງແຕ່ຫ້າຣູປີ) ເພື່ອແຈກຢາຍມັນ. ພວກເຂົາຈະບໍ່ໄດ້ຜົນກໍາໄລຈາກການຂາຍສິ່ງພິມນີ້.

ພວກເຮົາຈະມີຄວາມຂອບໃຈຫຼາຍຖ້າຫາກວ່າທ່ານຈະອະນຸຍາດໃຫ້ລັດຖະບານຂອງປະເທດອິນເດຍໃນການຈັດພິມປື້ມນີ້ໃນພາສາອັງກິດແລະໃນສິບສອງພາສາທ້ອງຖິ່ນອື່ນໆ.

ນອກຈາກນັ້ນ, ກະລຸນາແຈ້ງໃຫ້ພວກເຮົາຮູ້ວ່າປື້ມນີ້ໄດ້ຖືກປັບປຸງຕັ້ງແຕ່ສະ ໄໝ ກ່ອນ ສະບັບ 1967. ຫຼືທ່ານຕ້ອງການດັດແກ້ມັນໃນອະນາຄົດອັນໃກ້ນີ້?

ສະນັ້ນ, ພວກເຮົາຈະຮູ້ບຸນຄຸນຖ້າພວກເຮົາໄດ້ຮັບການອະນຸຍາດອັນຈໍາເປັນເພື່ອໃຫ້ສາມາດຕີພິມປຶ້ມຫົວນີ້ຢູ່ໃນອິນເດຍ."

TS Kanwar.

ມັນແມ່ນສະຖາບັນສຸຂະພາບທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍທີ່ສຸດໃນປະເທດອິນເດຍ, ເຊິ່ງໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນໃນປີ 1964 ໂດຍ Mahatma Gandhi. ເຂົາເຈົ້າແຈກຢາຍປື້ມ ແລະຂ່າວຂອງຂ້ອຍຢູ່ອິນເດຍເປັນປະຈໍາ. ກະຊວງສາທາລະນະສຸກຂອງອິນເດຍໄດ້ຖືກແນະນໍາກັບປື້ມຂອງຂ້ອຍໂດຍສະຖາບັນນີ້. ນີ້ແມ່ນບາງສ່ວນຈາກຈົດໝາຍທີ່ຜູ້ອໍານວຍການສະຖາບັນດັ່ງກ່າວຂຽນຫາຂ້ອຍ:

"ຂ້ອຍໄດ້ອ່ານກ່ຽວກັບເຈົ້າເມື່ອຫ້າປີກ່ອນໃນວາລະສານ Vegetarian ຂອງອັງກິດ, ເຊິ່ງຂ້ອຍບໍ່ສົນໃຈຫຼາຍແລະເກືອບຈະລືມ; ຈົນກ່ວາເດືອນທີ່ຜ່ານມາ, ແມ່ຍິງຊາວເມັກຊິໂກທີ່ເຮັດສຸຂາພິບານຢູ່ທີ່ນັ້ນໄດ້ຢູ່ກັບພວກເຮົາສາມອາທິດແລະເວົ້າຢ່າງສູງ. ຕັ້ງແຕ່ນັ້ນມາ, ຂ້ອຍອົດທົນພະຍາຍາມຕິດຕໍ່ຫາເຈົ້າ ແລະສັ່ງປຶ້ມ, ແຕ່ຂ້ອຍຈະຊອກຫາທີ່ຢູ່ຂອງເຈົ້າໄດ້ແນວໃດ? ທີ່ຢູ່ ສະຖາບັນນີ້ກໍ່ຕັ້ງຂື້ນໂດຍ Gandhi ແລະຂ້າພະເຈົ້າໂຊກດີທີ່ໄດ້ເຮັດວຽກຢູ່ທີ່ນັ້ນເປັນເວລາສິບປີໃນລະຫວ່າງປີສຸດທ້າຍຂອງຊີວິດຂອງລາວ.

ສູນປິ່ນປົວທໍາມະຊາດ, Uruli- Kanchan, ປະເທດອິນເດຍ

ປະທານສະມາຄົມ Israel Vegan, ບັນນາທິການໃຫຍ່ຂອງ "ທໍາມະຊາດແລະວາລະສານສຸຂະພາບ:

"ຂໍຂອບໃຈທ່ານຫຼາຍສໍາລັບຂ່າວທີ່ທ່ານສົ່ງມາ. ພວກເຮົາພະຍາຍາມເອົາມັນມາກັບຜູ້ທີ່ຕ້ອງການໃຊ້ພວກມັນຫຼາຍທີ່ສຸດ. ພວກເຮົາໄດ້ຂາຍເປັນຮ້ອຍປະລິມານຂອງຫນັງສືຂອງທ່ານມາເຖິງຕອນນັ້ນ; ໃນປະເທດນ້ອຍທີ່ປະຊາກອນສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ຮູ້ພາສາອັງກິດ, ການຂາຍຫນັງສືຫຼາຍດັ່ງນັ້ນເປັນຜົນສໍາເລັດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່. ຂ້ອຍກໍາລັງສົ່ງຫນ້າປົກຂອງວາລະສານ "ທໍາມະຊາດແລະສຸຂະພາບ" (TEVA UBRIUT), ເຊິ່ງຮູບພາບທີ່ສວຍງາມຂອງເດັກນ້ອຍອາຍຸຫົກປີ Anahit ແມ່ນພິມອອກ. ດຽວນີ້ຂ້ອຍກໍາລັງກະກຽມບົດຄວາມເພື່ອພິມດ້ວຍຮູບຂອງ Anahit ອາຍຸສິບສອງປີ."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. ອິດສະຣາເອນ

ທ່ານຫມໍຜູ້ນີ້ເປັນປະທານຂອງສະມາຄົມ Vegetarian ອັງກິດ, ຜູ້ທີ່ມີການປະຕິບັດຢູ່ໃນລອນດອນ, ແລະຫຼັງຈາກອ່ານຫນັງສືຂອງຂ້ອຍ, ນາງກໍ່ແມ່ນ

ຫມັ້ນໃຈແລະໃຫ້ທີ່ຢູ່ຂອງຂ້ອຍກັບຄົນເຈັບຂອງນາງແລະສັ່ງຫນັງສືອາຫານດິບ. ຈົດໝາຍຕໍ່ໄປນີ້ພິສູດໄດ້ວ່າ:

"ຂ້ອຍອ່ານປື້ມຂອງເຈົ້າກ່ຽວກັບອາຫານດິບ, ທ່ານດຣ Lato ໄດ້ສັ່ງອາຫານດິບເພື່ອປິ່ນປົວມະເຮັງຂອງຂ້ອຍ, ລາວໄດ້ໃຫ້ທີ່ຢູ່ຂອງເຈົ້າເພື່ອໃຫ້ຂ້ອຍສາມາດສັ່ງຊື້ປຶ້ມຈາກມັນ, ຂ້ອຍຈະສົ່ງເງິນສິບໂດລາທາງໄປສະນີແລະກະລຸນາສົ່ງປຶ້ມສາມຫົວໃຫ້ຂ້ອຍ. ແລະ 6 ຂ່າວ."

ນາງ Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

ນາງ VERA STANLEY ALDER:

"ເພື່ອນທີ່ຮັກແພງ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ອ່ານປື້ມຂອງທ່ານສອງເທື່ອຢ່າງລະມັດລະວັງ ແລະຮູ້ສຶກວ່າປື້ມຫົວນີ້ຈະນໍາໄປສູ່ຍຸກໃໝ່ສໍາລັບມະນຸດ. ມັນເປັນສິ່ງຈໍາເປັນທີ່ສຸດທີ່ຈະເອົາຫນັງສືເຫຼັ້ມນີ້ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າຕາຂອງປະຊາຊົນເພື່ອໃຫ້ໃນທີ່ສຸດໂລກກໍ່ມີ vibrancy ທົ່ວໄປ. ເຈົ້າເປັນຄົນອັດສະລິຍະທີ່ສາມາດຮັບຮູ້ຄວາມຈິງທີ່ລຽບງ່າຍ ແລະສົມບູນແບບ ແລະ ອະທິບາຍໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງກວ່ານັກໂພຊະນາການທັງໝົດທີ່ຂ້ອຍໄດ້ອ່ານມາເຖິງຕອນນັ້ນ.

ເປັນເວລາຫລາຍປີແລ້ວ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເນັ້ນໜັກໃສ່ຜູ້ຄົນວ່າ ຜູ້ຊາຍເປັນໝາກໄມ້ ແລະອັນນີ້ຄືບັນຫາຂອງໂລກຈະຖືກແກ້ໄຂ ແລະໂລກທອງຈະຖືກສ້າງຂື້ນ. ຄໍາຂວັນຂອງເຈົ້າ ("ຢ່າແຕ່ງກິນ") ລົບລ້າງທຸກເຫດຜົນ, ນາດຕະການ, ປານກາງ, ດ້ວຍຄໍາສັ່ງງ່າຍໆ ແລະພື້ນຖານ. ທ່ານຈະລົບລ້າງສະຖິຕິແລະອື່ນໆທີ່ໄດ້ສົນທະນາມາເຖິງຕອນນັ້ນ, ແລະໃນສະຖານທີ່ຂອງພວກເຂົາທ່ານຈະໃຫ້ປະຊາຊົນມີສຸຂະພາບທີ່ແທ້ຈິງແລະຄວາມສຸກ.

ການຄົ້ນພົບຂອງເຈົ້າ, ຄືກັບການຄົ້ນພົບໄຟຟ້າ, ແມ່ນການເຮັດວຽກຂອງນັກອັດສະລິຍະ, ແລະບາງທີຄົນທີ່ເຂົ້າໃຈເຈົ້າກໍ່ເປັນຄົນອັດສະລິຍະ.

ຂ້ອຍຈະເຮັດອັນໃດກໍ່ຕາມເພື່ອເຮັດໃຫ້ປຶ້ມຂອງເຈົ້າມີຊື່ສຽງ; ຕອນນີ້ຂ້ອຍກໍາລັງແກ້ໄຂປຶ້ມ, ຂຽນປຶ້ມອີກຫົວໜຶ່ງ ແລະໃຫ້ຄໍາບັນຍາຍ. ວັນເວລາສັ້ນເກີນໄປທີ່ຈະເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້. ໃນປັດຈຸບັນສະຖານະການໃນໂລກແມ່ນສໍາຄັນ, ແຕ່ຜົວຂອງຂ້ອຍແລະຂ້ອຍໄດ້ຮັບການຊຸກຍູ້, ໃນແງ່ຂອງການຮູ້ວ່າເຈົ້າແລະວຽກງານຂອງເຈົ້າແລະຄວາມສໍາເລັດຂອງເຈົ້າຍັງມີຢູ່ໃນໂລກນີ້. ກະລຸນາຍອມຮັບວ່າພວກເຮົາມີຄວາມໃກ້ຊິດກັບທ່ານຫຼາຍ.

ຂ້ອຍ ກໍາ ລັງສົ່ງປຶ້ມຂອງຂ້ອຍໃຫ້ເຈົ້າ. "ພວກເຮົາໄດ້ເປັນ vegan ເປັນເວລາຫລາຍປີ, ພວກເຮົາບໍ່ສູບຢາຫຼືດື່ມເຫຼົ້າ, ແລະໃນປັດຈຸບັນຜົວຂອງຂ້ອຍແລະຂ້ອຍກໍາລັງໃຊ້ວິທີການຂອງເຈົ້າ."

«ສະມາຄົມໂລກ» 8 First Avenue, London.

ຄວາມສໍາຄັນຂອງສຸຂະພາບ» ຜູ້ເຜີຍແຜ່ກົດໝາຍສຸຂະພາບ ແລະຊີວິດສູງສຸດ:

ວັນທີ 29 ເມສາ 1968:

"ຂ້ອຍໄດ້ຮັບຫນັງສືຂອງເຈົ້າ, ບໍ່ພຽງແຕ່ຂ້ອຍພົບວ່າຫນັງສືເຫຼັ້ມນີ້ດີເລີດ, ແຕ່ມັນພໍດີກັບຄວາມຄິດ, ການກະທໍາ, ແລະການຂຽນຂອງຂ້ອຍ. ໃນປັດຈຸບັນພວກເຮົາກໍາລັງພິມເຜີຍແຜ່ວາລະສານທີ່ມີຊື່ວ່າ "ຄວາມສໍາຄັນຂອງສຸຂະພາບ". ນອກເຫນືອໄປຈາກການຈັດພິມວາລະສານສະບັບນີ້ ແລະປື້ມສ່ວນຕົວຂອງຂ້ອຍ, ຂ້ອຍຢາກຂາຍປື້ມຕ່າງປະເທດທີ່ສະແດງໃຫ້ຜູ້ຄົນເຫັນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ. ສໍາລັບຈຸດປະສົງນີ້, ມັນແນ່ນອນວ່າຫນັງສືຂອງເຈົ້າຄວນຈະຖືກລວມເຂົ້າຢູ່ໃນປື້ມຂອງຂ້ອຍ, ດັ່ງນັ້ນກະລຸນາແຈ້ງໃຫ້ຂ້ອຍຮູ້ກ່ຽວກັບເງື່ອນໄຂຂອງສ່ວນຫຼຸດການຂາຍຍົກ."

ວັນທີ 24 ພຶດສະພາ 1968:

"ຂ້ອຍດີໃຈທີ່ຈະສົ່ງເຊັກ 82.5 ໂດລາໃຫ້ກັບເຈົ້າສໍາລັບຫ້າສິບປື້ມອາຫານດິບ. ຖ້າເຈົ້າເຕັມໃຈທີ່ຈະໃຫ້ສິດທິໃນການພິມຫນັງສື, ພວກເຮົາຍິນດີຍອມຮັບມັນ. ພວກເຮົາມີເຄື່ອງມືທັງຫມົດທີ່ຈະພິມ."

ກ່ອງ 2821, Durban, ອາຟຣິກາໃຕ້.

ພາລະກິດສາທາລະນະຂອງ DAULAT RAM:

"ເຈົ້າຈະປະຫລາດໃຈທີ່ໄດ້ຮັບຈົດຫມາຍສະບັບນີ້; ເຊື່ອຂ້ອຍ, ຫລັງຈາກໄດ້ເຫັນປື້ມຂອງເຈົ້າ, ສະມາຊິກທັງຫມົດຂອງຄະນະກໍາມະການຂອງສະຖາບັນນີ້ບໍ່ພຽງແຕ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຢ່າງເລິກເຊິ່ງ, ແຕ່ຍັງຫມັ້ນໃຈຢ່າງສົມບູນວ່າພຽງແຕ່ຜ່ານອາຫານດິບເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຊ່ວຍປະຢັດປະຊາກອນຈາກ. ທຸກໆພະຍາດ, ຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາແມ່ນອົງການຈັດຕັ້ງການກຸສົນ, ພວກເຮົາໄດ້ຕັດສິນໃຈປະຕິບັດການເຄື່ອນໄຫວອາຫານດິບໃນປະເທດອິນເດຍ, ຖ້າທ່ານອະນຸຍາດໃຫ້ພວກເຮົາພິມປື້ມຂອງທ່ານເປັນພາສາອັງກິດແລະພາສາທ້ອງຖິ່ນ, ພວກເຮົາຈະແຈກຢາຍ 10 ພັນສະບັບໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃນຕອນທໍາອິດ. ຍັງຕິດຕໍ່ກັບກະຊວງສາທາລະນະສຸກເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າພິຈາລະນາບັນຫານີ້ໃນກິດຈະກໍາຂອງເຂົາເຈົ້າ, ພວກເຮົາຕັດສິນໃຈທີ່ຈະພິສູດຄວາມຈິງໃນໂຮງຫມໍເຊັ່ນດຽວກັນ.

ພວກເຮົາຮູ້ວ່າປັດຊະຍາຂອງເຈົ້າມີຝ່າຍກົງກັນຂ້າມໃນດ້ານຜົນປະໂຫຍດສ່ວນຕົວ, ແຕ່ໃນປະເທດເຊັ່ນອິນເດຍ, ບ່ອນທີ່ປະຊາກອນສ່ວນໃຫຍ່ທຸກຍາກແລະອຶດຫິວ, ອາຫານດິບຈະຊອກຫາພື້ນທີ່ທີ່ເຫມາະສົມແລະຈະເຮັດໃຫ້ມະນຸດຫຼາຍລ້ານຄົນເປັນຜົນມາຈາກການ ອາຫານປຸງແຕ່ງແລະນິໄສແລະຮີດຄອງປະເພນີທີ່ຜິດພາດທົນທຸກ, ໄດ້ຮັບຄວາມລອດ. “ຕໍ່ມາ, ເມື່ອປື້ມຂອງເຈົ້າແມ່ນ

ພິມເຜີຍແຜ່ແລະຜົນໄດ້ຮັບແມ່ນບັນລຸໄດ້, ພວກເຮົາຈະສົ່ງຄໍາເຊື້ອເຊີນທີ່ຈະມາປະເທດອິນເດຍກັບຄອບຄົວຂອງທ່ານແລະເບິ່ງຜົນໄດ້ຮັບດ້ວຍຕາຂອງທ່ານເອງ."

Krishan Mohan, ຮອງປະທານປະເທດ. 17- B, Asaf Ali Rd. ນິວເດລີ

ຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບຈົດໝາຍຈາກສະຖານທູດອິນເດຍ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຕັດສິນໃຈພະຍາຍາມອີກເທື່ອໜຶ່ງ ແລະແຈ້ງໃຫ້ອຳນາດການປົກຄອງປະເທດຂອງພວກເຮົາຊາບກ່ຽວກັບໄຊຊະນະນີ້. ຫນ້າທໍາອິດ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຂຽນຈົດຫມາຍຕໍ່ໄປນີ້ເຖິງ MohamadReza Shah Pahlavi, ຄັດຕິດຫນັງສືເປີເຊຍ, ພາສາອັງກິດແລະອາເມເນຍກັບຫ້ອງການຂອງ Imperial.
ຈົດຫມາຍ:

"ຂ້ອຍມີຄວາມພູມໃຈທີ່ຈະເອົາຂ່າວທີ່ມີຄວາມສຸກທີ່ສຸດມາໃຫ້ເຈົ້າ ເຊິ່ງອາດເປັນເລື່ອງຍາກທີ່ຈະຈິນຕະນາການໃນຕອນທໍາອິດ.

ຈາກຄວາມພະຍາຍາມ 30 ປີຂອງຂ້ອຍ, ການສຶກສາ, ການຄົ້ນຄວ້າແລະປະສົບການ, ມື້ນີ້ມັນໄດ້ຖືກພິສູດຢ່າງແນ່ນອນວ່າສາເຫດຂອງພະຍາດທັງຫມົດແມ່ນເກີດມາຈາກການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງ, ສານເຄມີແລະສານຕາຍອື່ນໆທີ່ຄົນເຮົາໃສ່ເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາໂດຍບໍ່ຮູ້ຕົວ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເຊື່ອຫມັ້ນໃນເລື່ອງນີ້ເມື່ອຂ້ອຍສູນເສຍລູກທີ່ຮັກຂອງຂ້ອຍສອງຄົນ, ຫນຶ່ງໃນອາຍຸສິບປີແລະອີກຄົນຫນຶ່ງໃນອາຍຸສິບສີ່ປີ, ເປັນຜົນມາຈາກການສັ່ງຢາ "ປະສິດທິພາບ" ແລະອາຫານ "ເສີມ" ໂດຍທ່ານຫມໍທີ່ມີຊື່ສຽງ. ປື້ມລາຍລະອຽດທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຂຽນເປັນພາສາອາເມເນຍໄດ້ຖືກພິມອອກແລະຈັດພິມໃນປີ 1960, ຫຼັງຈາກນັ້ນເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ເພື່ອນບ້ານຊາວເປີເຊຍຂອງຂ້າພະເຈົ້າໃນ 1963, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ພິມຫນັງສືນ້ອຍໆເປັນພາສາເປີເຊຍເປັນການຊົ່ວຄາວ, ສໍາເນົາທີ່ຂ້າພະເຈົ້ານໍາສະເຫນີໃນເວລາດຽວກັນ. ປື້ມທີ່ກ່າວມານັ້ນແມ່ນສັງເກດເຫັນໂດຍທ່ານ Pahlbod, ລັດຖະມົນຕີວ່າການກະຊວງວັດທະນະທໍາແລະສິລະປະ. ລາວໄດ້ຮຽກຕົວຂ້າພະເຈົ້າແລະຫຼັງຈາກກອງປະຊຸມຫຼາຍຄັ້ງແນະນໍາໃຫ້ຂ້າພະເຈົ້າກັບທ່ານດຣ.

Abbas Nafisi, ເລຂາທິການໃຫຍ່ຂອງ Red Lion ແລະ Sun. ທ່ານດຣ Abbas Nafisi ແລະທ່ານດຣ. ສໍາລັບຈຸດປະສົງຂອງການສືບສວນເບື້ອງຕົ້ນກ່ຽວກັບອາຫານດິບ, ເຂົາເຈົ້າໄດ້ແນະນໍາຂ້າພະເຈົ້າໄປຫາສູນເດັກກໍາພ້າ Nemooneh ແລະ Nursery Number One ແລະໂຮງຫມໍເດັກ Bahrami. ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກບາງຢ່າງຢູ່ທີ່ນັ້ນ, ເພາະວ່າມັນຈໍາເປັນຕ້ອງແຍກແພດແລະພະນັກງານບາງຄົນອອກຈາກຄວາມຄິດທີ່ຜິດພາດເກົ່າແລະຄຸ້ນເຄີຍກັບຄວາມຄິດຂອງເຂົາເຈົ້າກັບຄວາມຄິດໃຫມ່, ດັ່ງນັ້ນ, ເນື່ອງຈາກການເລື່ອນວຽກ, ຄວາມພະຍາຍາມຂອງຂ້ອຍຍັງຄົງບໍ່ມີຜົນແລະຂ້ອຍໄດ້ປະຖິ້ມການສະແຫວງຫາຊົ່ວຄາວ. ເລື່ອງ. ແນ່ນອນ, ດ້ວຍທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່

ຄວາມເສຍໃຈ, ໂດຍສະເພາະນັບຕັ້ງແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສັງເກດເຫັນຢ່າງໃກ້ຊິດຜົນກະທົບທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຂອງນິໄສການກິນອາຫານທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງຂອງພວກເຂົາ.

ໂດຍພື້ນຖານແລ້ວ, ຜູ້ບໍລິຫານຂອງສະຖາບັນທີ່ກ່າວມາ ຕະຫຼອດຮອດທ່ານໝໍທັງໝົດ ບໍ່ໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ເຖິງຜົນກະທົບທີ່ແທ້ຈິງຂອງອາຫານທີ່ຕາຍແລ້ວ ແລະ ພຽງແຕ່ໃຫ້ອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວ ແລະ ອາຫານທີ່ບໍ່ສຳຄັນຕໍ່ຄົນເຈັບທັງໝົດ ເຊັ່ນ: ຮ້ານອາຫານ ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດ 100%. ຫຼັງຈາກຄວາມບໍ່ປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນປະເທດຂອງຕົນເອງ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຕັດສິນໃຈສະແດງຄວາມຄິດເຫັນກັບນັກວິທະຍາສາດຂອງຕ່າງປະເທດ, ດັ່ງນັ້ນບາງທີຂ້າພະເຈົ້າສາມາດໄດ້ຮັບຫຼັກຖານທີ່ຖືກຕ້ອງແລະບໍ່ສາມາດປະຕິເສດໄດ້ເພື່ອປະຕິບັດແຜນການຂອງຂ້ອຍຢູ່ໃນບ້ານເກີດເມືອງນອນຂອງຂ້ອຍ. ໃນປັດຈຸບັນເຖິງເວລາແລ້ວ, ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າມັນເປັນຫນ້າທີ່ອັນສັກສິດຂອງຂ້າພະເຈົ້າທີ່ຈະຖ່າຍທອດຂໍ້ມູນທີ່ສໍາຄັນນີ້ໃຫ້ແກ່ທ່ານຜູ້ທີ່ໄດ້ສະແດງຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງທ່ານຕໍ່ໂລກດ້ວຍການປະຕິວັດສີ ຂາວຂອງ shah ແລະປະຊາຊົນ.

ປື້ມພາສາອັງກິດຂອງຂ້ອຍຖືກພິມອອກຄັ້ງທໍາອິດໃນປີ 1963, ແລະມັນໄດ້ຖືກຂາຍແລ້ວ. ຈາກນັ້ນໃນປີ 1965 ຂ້ອຍໄດ້ພິມປຶ້ມຫົວທີສອງເປັນພາສາອາເມເນຍ ແລະອີກສອງປີຕໍ່ມາ ຂ້ອຍໄດ້ແປປຶ້ມຫົວດຽວກັນເປັນພາສາອັງກິດ ເຊິ່ງຂ້ອຍໄດ້ສົ່ງປຶ້ມຫົວນັ້ນໄປໃຫ້ເຈົ້າແຕ່ລະຄົນ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສົ່ງປຶ້ມຫົວນີ້ 1 ໝື່ນຫົວ ແລະໃບສະຫຼຸບເກືອບເຄິ່ງລ້ານໃບໄປໃຫ້ນັກການເມືອງຂອງຕ່າງປະເທດ, ໜັງສືພິມ, ສະຖາບັນ, ມະຫາວິທະຍາໄລ, ແລະອື່ນໆ. ປີນີ້, ອີກເທື່ອໜຶ່ງ, ຂ້ອຍໄດ້ພິມເອກະສານໜຶ່ງພັນໃບເປັນພາສາອາເມເນຍເພື່ອສະໜອງໃຫ້ຄົນໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ຜົນຂອງການເຄື່ອນໄຫວດັ່ງກ່າວ, ໃນມື້ນີ້, ໃນປະເທດຕ່າງໆໃນໂລກ, ໂດຍສະເພາະໃນອາເມລິກາ, ອິນເດຍແລະອາເມເນຍ, ມີຫຼາຍຮ້ອຍພັນຄົນທີ່ເປັນ Raw-Vegan, ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຄົນເຈັບທີ່ຜິດຫວັງກັບທ່ານຫມໍ, ແລະໃນປັດຈຸບັນ. ພວກເຂົາເຈົ້າສືບຕໍ່ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າໃນສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນແບບ. ຂ້ອຍໄດ້ຮັບຈົດໝາຍຂອບໃຈຫລາຍພັນສະບັບຈາກເຂົາເຈົ້າ. ເກືອບທັງຫມົດ vegans ແລະທ່ານຫມໍ naturopathic ແລະສະຖາບັນສຸຂະພາບທີ່ກ້າວຫນ້າອື່ນໆເຜີຍແຜ່ຫນັງສືແລະໃບຍ່ອຍຂອງຂ້ອຍແລະເລີ່ມຕົ້ນການໂຄສະນາຢ່າງກວ້າງຂວາງກ່ຽວກັບ veganism ດິບ; ພວກເຂົາເຜີຍແຜ່ການປະກາດຂອງຂ້ອຍໃນຫນັງສືພິມຂອງພວກເຂົາ, ພວກເຂົາກໍ່ສ້າງ sanatoriums ສໍາລັບ veganism ດິບ. ໃນປະເທດເມັກຊິໂກ, ໂຮງຮຽນລ້ຽງເດັກກໍາພ້າອາຫານດິບໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂື້ນ. ປື້ມຂອງຂ້ອຍກໍາລັງຖືກແປເປັນພາສາສະເປນໃນອາເຈນຕິນາ ແລະພາສາຮິນດີໃນເດລີ ແລະກໍາລັງຖືກພິມອອກ. BBC ໄດ້ນໍາສະເຫນີຫນັງສືຂອງຂ້ອຍໃນໂທລະພາບແລະອ່ານບາງສ່ວນຂອງມັນໃຫ້ປະຊາຊົນ; ທ່ານ ໝໍ ຜູ້ໃຈບຸນໃນເອີຣົບ, ອາເມລິກາ, ແລະອື່ນໆໃຫ້ທີ່ຢູ່ຂອງຂ້ອຍກັບຄົນເຈັບ "incurable" ແລະແນະນໍາໃຫ້ອ່ານ

ປື້ມບັນທຶກການກິນດິບ. ນັກຊີວະວິທະຍາຂອງ Yerevan Academy ປົກປ້ອງແລະສະຫນັບສະຫນູນທັດສະນະຂອງຂ້ອຍໃນວາລະສານປະຈໍາເດືອນ "ວິທະຍາສາດແລະເຕັກນິກ".

ນັບຕັ້ງແຕ່ຫນັງສືໃຫຍ່ຂອງຂ້າພະເຈົ້າໃນ Armenian ໄດ້ຈັດພິມມາສິບປີກ່ອນຫນ້ານີ້, ໄດ້ຈໍານວນຜູ້ກິນດິບໃນ Yerevan ເພີ່ມຂື້ນ. ພວກເຂົາສ້າງຄວາມສໍາພັນກັບກັນແລະກັນແລະຈັດຕັ້ງງານລ້ຽງແລະການສະຫລອງໂດຍອີງໃສ່ການກິນດິບ. ທ່ານ ໝໍ ຫຼາຍຄົນຍັງເຫັນຢູ່ໃນບັນດາຜູ້ກິນອາຫານດິບເຫຼົ່ານີ້; ຫົວຫນ້າແລະອາຈານຂອງພະແນກໂພຊະນາການຂອງວິທະຍາໄລ Yerevan ຈັດຕັ້ງການບັນຍາຍກ່ຽວກັບການກິນດິບ, ແລະໃນການຊຸມນຸມເຫຼົ່ານີ້, ປະຊາຊົນຜູ້ທີ່ໄດ້ຊ່ວຍປະຢັດຈາກພະຍາດຮ້າຍແຮງໃຫ້ບົດລາຍງານຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ສໍາລັບຕົວຢ່າງ, ທ່ານຫມໍຍິງຜູ້ທີ່ທົນທຸກຈາກການເປັນອໍາມະພາດແລະເປັນບໍ່ສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍໄດ້ເປັນເວລາສີ່ປີ, ຢືນຂື້ນຫຼັງຈາກສິບສີ່ເດືອນຂອງອາຫານດິບແລະໃນປັດຈຸບັນຢູ່ໃນສຸຂະພາບທີ່ສົມບູນແບບ. ອີກຕົວຢ່າງໜຶ່ງທີ່ໜ້າສົນໃຈ: ຍາດພີ່ນ້ອງຂອງຂ້ອຍຄົນໜຶ່ງ, ຊາຍໜຸ່ມອາຍຸຊາວແປດປີ, ມີອາການອ່ອນເພຍຂອງເສັ້ນປະສາດ ແລະບໍ່ສາມາດເຄື່ອນທີ່ແຂນ ແລະຂາໄດ້; ລາວບໍ່ໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ກັບຄໍາແນະນໍາທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າຂອງຂ້ອຍ, ໄດ້ເດີນທາງໄປເອີຣົບສາມຄັ້ງແລະໃຊ້ເວລາຫຼາຍກວ່າຫນຶ່ງລ້ານ rials ຈົນກ່ວາໃນທີ່ສຸດລາວໄດ້ຮັບຫນັງສືອາຫານດິບໃນ Lausanne ຈາກນັກຊ່ຽວຊານດ້ານ neurologist ທີ່ມີຊື່ສຽງທີ່ໄດ້ອ່ານຫນັງສືຂອງຂ້ອຍແລະໄດ້ຮັບຮູ້ຄວາມຈິງ. ລາວໄດ້ກັບຄືນໄປ Tehran.

ມີຫຼາຍພັນເອກະສານທີ່ຄ້າຍຄືກັນຢູ່ໃນເອກະສານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງແລະຂ້າພະເຈົ້າ
ຂ້ອຍພ້ອມທີ່ຈະນໍາສະເຫນີໃຫ້ຜູ້ທີ່ຖືກແຕ່ງຕັ້ງ. ຫຼັງຈາກທີ່ທັງຫມົດ, ຜົນສໍາເລັດອັນຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດທີ່ໄດ້ມາກັບຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ດົນມານີ້ແມ່ນວ່າລັດຖະບານອິນເດຍໄດ້ຮັບຮູ້ຫນັງສືຂອງຂ້າພະເຈົ້າຢ່າງເປັນທາງການວ່າເປັນປະໂຫຍດແລະໄດ້ຕັດສິນໃຈທີ່ຈະຈັດພິມແລະແນະນໍາການອ່ານຂອງມັນກັບປະຊາຊົນອິນເດຍເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດປະຕິບັດຕາມຄໍາແນະນໍາຂອງຫນັງສື. . ແລະໄດ້ຮັບຄວາມລອດຈາກພະຍາດ, ຄວາມທຸກຍາກແລະຄວາມອຶດຫິວ.

ໃນມື້ນີ້ມັນໄດ້ຖືກພິສູດຢ່າງແນ່ນອນວ່າຜູ້ທີ່ຫຼີກເວັ້ນການບໍລິໂພກອາຫານທີ່ປຸງແລ້ວ, ຢາພິດ ແລະ ສານພິດທີ່ຕາຍແລ້ວແມ່ນບໍ່ມີພະຍາດທັງໝົດ, ບໍ່ວ່າຈະເບົາ ຫຼື ໜັກ, ເຊັ່ນ: ຫົວໃຈວາຍ, ມະເຮັງ, ເບົາຫວານ, ພະຍາດຕິດຕໍ່, ຫວັດ. ແລະ ອື່ນໆ ໄດ້ ຖືກ ບັນ ທຶກ. ເອກະສານທີ່ມີຢູ່ໄດ້ພິສູດໄດ້ດີວ່າເມື່ອໂຮງຫມໍໃຫມ່ເປີດ, ຈໍານວນຄົນເຈັບເພີ່ມຂື້ນຕາມອັດຕາສ່ວນ; ເນື່ອງຈາກວ່າໂຮງໝໍ, ຮ້ານຂາຍຢາ ແລະ ເຮືອນຄົວແມ່ນແຫຼ່ງການລະບາດຂອງພະຍາດ; ສະນັ້ນ, ບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງສ້າງໂຮງໝໍໃໝ່, ແຕ່ຄວນສ້າງເງື່ອນໄຂເພື່ອໃຫ້ໂຮງໝໍປະໄວ້ທີ່ບໍ່ມີຄົນເຈັບ ແລະ ປິດລົງເທື່ອລະກ້າວ, ແລະ.

ເງື່ອນໄຂນີ້ແມ່ນພຽງແຕ່ໃນການປຽນແປງວິທີການທີ່ຄົນກິນ. ກົງກັນຂ້າມກັບສິ່ງທີ່ບາງຄົນຄິດ, ມັນງ່າຍຫຼາຍທີ່ຈະເຮັດສິ່ງນີ້.

ຕາມທີ່ລັດຖະບານອິນເດຍໄດ້ຕັດສິນແລ້ວ, ກ່ອນອື່ນໝົດ, ຕ້ອງແນະນຳໃຫ້ປະຊາຊາດອ່ານປື້ມອາຫານດິບ, ອັນທີສອງ, ຄວນປະກາດຢ່າງເປັນທາງການວ່າ ການປຸງແຕ່ງອາຫານເປັນການກະທຳທີ່ຜິດທຳມະຊາດ ແລະ ບໍ່ສຳຄັນ. ຄວນມີຂອບເຂດຈຳກັດຕໍ່ການໂຄສະນາທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງແລະເຂົ້າໃຈຜິດຂອງອາຫານທີ່ຕາຍແລ້ວ, ຢາພິດແລະວິຕາມິນເຄມີ.

ແທນທີ່ຈະແຈກຢາຍຢາພິດໃຫ້ແກ່ຊາວກະສິກອນ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ສາທາລະນະສຸກສາມາດສອນວິທີປູກຜັກທີ່ມີຊີວິດບາງຢ່າງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ. ແລະເຂົ້າສາລີງອກ, ກະກຽມອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບແລະລາຄາຖືກ, ຫຼືວິທີທີ່ຄົນເຮົາສາມາດເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວມີຄວາມພໍໃຈຢ່າງເຕັມທີ່ດ້ວຍເຂົ້າສາລີສົດສອງ rials, ສອງ rials ຂອງວັນທີ ແລະສອງ rials ຂອງຜັກແລະດໍາລົງຊີວິດໂດຍບໍ່ມີພະຍາດ.

ຜ່ານສື່ມວນຊົນ, ວິທະຍຸ ແລະ ໂທລະພາບ ແມ່ນສາມາດຕັກເຕືອນ ແລະ ສັ່ງສອນຕໍ່ປະເທດຊາດ ກ່ຽວກັບການປຽນແປງຂອງການກິນ, ການກະກຽມຊີວິດການເປັນຢູ່ ແລະ ມີຊີວິດຊີວາຢ່າງແທ້ຈິງ; ໂຮງໝໍສາມາດປຽນເປັນ sanatoriums ໄດ້ເທື່ອລະກ້າວ; ວິທີການໃຫ້ອາຫານໃນສວນກ້າ, ໂຮງລ້ຽງເດັກກຳພ້າ ແລະໂຮງໝໍຄວນຄ່ອຍໆກາຍເປັນວັດຖຸດິບ-vegan obligatory. ດັ່ງນັ້ນ, ປະຊາຊົນຈຶ່ງຍ້າຍຫ້ອງອະນາໄມເຫຼົ່ານີ້ໄປເຮືອນຂອງເຂົາເຈົ້າແລະກາຍເປັນຫມໍຂອງຕົນເອງ. ອີກບໍ່ດົນ ໂຮງໝໍກໍຈະຫວ່າງເປົ່າຄົນປ່ວຍ ແລະຈະປິດລົງເທື່ອລະໜ້ອຍ. ການບໍລິໂພກຢາສູບ, ເຄື່ອງດື່ມ, ຊີ້ນ, ປາ ແລະ ວັດຖຸອັນຕະລາຍອື່ນໆ ຈະຫຼຸດລົງເທື່ອລະກ້າວ.

ໝາກອະງຸ່ນ, ໝາກເຜັດ, ໝາກເດືອຍ, ໝາກເດືອຍ ແລະ ປະເພດອາຫານອັນລ້ຳຄ່າດັ່ງກ່າວ ແລະ ໝາກໄມ້ ແລະ ພືດຜັກອື່ນໆຫຼາຍຊະນິດຖືກສົ່ງອອກໄປປະເທດອື່ນ ດ້ວຍລາຄາຕ່ຳສຸດ, ອັນນີ້ຄວນຢຸດຕິ ແລະ ບໍ່ມີການສົ່ງອອກ. ສະນັ້ນ ອາຫານທີ່ປູກຢູ່ນີ້ຈະໄດ້ຮັບການບໍລິໂພກໂດຍຄົນເຮົາເອງ ແລະເປັນຜົນໃຫ້ຊີວິດການເປັນຢູ່ຂອງປະຊາຊົນຈະສູງຂື້ນ ແລະທັດສະນະຄະຕິທາງລົບຂອງເຂົາເຈົ້າກໍຈະຫລຸດລົງ. ການລັກຂະໂມຍ, ອາດຊະຍາກຳແລະການປອມແປງຈະຫາຍໄປ. ນີ້, ຊຶ່ງເບິ່ງຄືວ່າເປັນໄປບໍ່ໄດ້ໃນຕອນທຳອິດ, ຈະກາຍເປັນຄວາມເປັນຈິງໃນບ້ານເກີດເມືອງນອນຂອງພວກເຮົາພາຍໃນສອງສາມປີ.

ພວກເຮົາບໍ່ຄວນເອົາໃຈໃສ່ກັບຄວາມໂງ່, ທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ແລະຄວາມເຂົ້າໃຈຜິດຂອງແພດຫມໍທີ່ຮັກເງິນແລະ ruthless ບາງຄົນ, ເພາະວ່າພວກເຂົາບໍ່ພຽງແຕ່ບໍ່ສາມາດຊອກຫາວິທີແກ້ໄຂຂະຫນາດນ້ອຍທີ່ສຸດເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດດ້ວຍການຮຽກຮ້ອງຂອງພວກເຂົາ, ແຕ່ຍັງມີການກະ ທຳ ທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງຂອງພວກເຂົາ.

ຄວາມຜິດພາດໄດ້ເຮັດໃຫ້ເກີດການແຜ່ລະບາດຂອງພະຍາດເຫຼົ່ານີ້. ຄໍາຕອບຂອງການສົນທະນາທັງຫມົດ ເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນພຽງແຕ່ຜົນໄດ້ຮັບທີ່ແນ່ນອນຂອງການເຮັດວຽກແລະການປະຕິບັດ. ຖ້າຜົນໄດ້ຮັບໃນຄອບຄົວ ຂອງຂ້ອຍບໍ່ພຽງພໍສໍາລັບພວກເຂົາ, ເຊັ່ນດຽວກັນກັບບັນດາຜູ້ທີ່ກິນອາຫານດິບທີ່ກະແຈກກະຈາຍຢູ່ໃນປະເທດ ອື່ນໆ, ຖ້າຂ້ອຍໄດ້ຮັບສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກແລະວິທີການພຽງພໍ, ຂ້ອຍພ້ອມທີ່ຈະພິສູດແລະພິສູດ ຄວາມຈິງຂອງການຮຽກຮ້ອງຂອງຂ້ອຍດ້ວຍການກະທໍາ. ໃນໄລຍະເວລາສັ້ນໆ.

ຄໍາຮ້ອງຂໍຂອງຂ້ອຍແມ່ນວ່າເຈົ້າອົດທົນອ່ານຫນັງສືແລະແຈ້ງການທີ່ຂ້ອຍໄດ້ສົ່ງໄປຫາເຈົ້າເປັນພາສາ ອັງກິດ."

"ຕໍ່ທີ່ປະທັບຂອງພຣະຜູ້ຊ່ອຍໃຫ້ລອດທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່ທີ່ສຸດຂອງມະນຸດຈາກຄວາມທຸກຍາກແລະພະຍາດ:

ຂ້າພະເຈົ້າເປັນພະນັກງານບໍານານຂອງກອງທັບ Imperial, ຜູ້ທີ່ກິນເບ້ຍບໍານານທີ່ມີປະສົບການ ສິບແປດປີແລະສາມເດືອນເນື່ອງຈາກການເປັນໂລກອ້ວນຫຼາຍເກີນໄປໃນປີ 1344 (ປະຕິທິນແສງ ຕາເວັນເປີເຊຍ) ຕາມການຕັດສິນໃຈຂອງສະພາການແພດຂອງກອງທັບອີງຕາມເອກະສານຂອງຂ້າພະເຈົ້າ. ພະຍາດຮ້າຍແຮງທີ່ໄດ້ຈັດຂື້ນ. ກ່ອນທີ່ຂ້ອຍຈະອອກກິນເບ້ຍບໍານານໄປໄລຍະໜຶ່ງເພື່ອປິ່ນປົວໂລກ ອ້ວນ, ເຊິ່ງຂ້ອຍໄດ້ເພີ່ມຂຶ້ນປະມານ 125 Kg, ຢາຫຼຸດນ້ໍາຫນັກເຊັ່ນ Metrical ຖືກສັ່ງໃຫ້ກິນ ແລະ ຂ້ອຍກິນຢາຄຸມກໍາເນີດ, ແລະຜົນນັ້ນນ້ໍາໜັກຂອງຂ້ອຍເພີ່ມຂຶ້ນເຖິງ 150 Kg ແລະ ສືບຕໍ່ເພີ່ມຂຶ້ນ. ຈົນກວ່າຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຖືກພິເສດຫມົດຂອງພະລັງງານໃນການເຮັດວຽກ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ໂດຍການສັ່ງໃຫ້ ວິຕາມິນ, kebabs ແລະອາຫານອື່ນໆ, ຂ້ອຍກໍເປັນພະຍາດຫືດ. ມັນໄດ້ຖືກຕັດສິນໃຈທີ່ຈະອອກບໍານານ ຂ້ອຍ, ນັ້ນແມ່ນ, ໂດຍບໍ່ມີຜົນປະໂຫຍດ, ນັ້ນແມ່ນ, ດ້ວຍເງິນເດືອນບໍ່ຄົບຖ້ວນ. ໃນເວລານີ້, ພະຍາດ ຫືດຂອງຂ້ອຍໄດ້ທໍລະມານຂ້ອຍ, ເຂົາເຈົ້າໄດ້ສົ່ງຂ້ອຍໄປຫາພະແນກພູມຕ້ານທານຂອງໂຮງຫມໍ 502 ຂອງ ກອງທັບແລະໃຫ້ຂ້ອຍສັກສິບແປດຊະນິດໃສ່ມືຂອງຂ້ອຍ, ແລະທຸກໆທີ່ມີອາການບວມ, ພວກເຂົາ ບອກວ່າເຈົ້າເປັນ. ອາການແພ້ກັບສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ, ແນ່ນອນວ່າພວກເຂົາທັງຫມົດບວມຂຶ້ນ, ແຕ່ສອງຫຼືສາມ ພວກເຂົາເຈົ້າພິຈາລະນາໃຫ້ເຂົາເຈົ້າທັນທີທີ່ຄໍາຮ້ອງຟ້ອງບໍ່ຫວ່າງເປົ່າແລະເວົ້າວ່າທ່ານມີອາການແພ້ໃຫ້ ເຂົາເຈົ້າແລະທ່ານຄວນສັກສາມຄັ້ງຕໍ່ອາທິດ; ດັ່ງນັ້ນ, ຂ້ອຍເປັນພະຍາດຫືດຫົວໃຈ ແລະໂດຍການສັ່ງຢາຊະນິດ ອື່ນເຊັ່ນ: Valium, ຢານ້ໍາເຕົ້ານົມ ແລະຢາທີ່ຕາຍແລ້ວ, ຫມາກໄຂ່ຫຼັງຂອງຂ້ອຍລົ້ມເຫລວ ແລະ ມີອາການບວມໃນທ້ອງຢ່າງຮ້າຍແຮງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ນ້ໍາຫນັກຂອງຂ້ອຍເພີ່ມຂຶ້ນຈາກ 160 Kg ແລະອີກເທື່ອຫນຶ່ງໂດຍການກິນຢາເມັດ corten ທີ່ເຂັ້ມແຂງທີ່ທ່ານຫມໍສັ່ງ, ຂ້ອຍກໍ່ໄຂມັນຂຶ້ນທຸກໆ ມື້ແລະຂ້ອຍໄດ້ຖືກເອີ້ນວ່າ Courtney obesity ແລະຂ້ອຍກໍ່ຖືກສົ່ງກັບ stretcher ອີກເທື່ອ ຫນຶ່ງ.

ໄປໂຮງຫມໍດຽວກັນເພື່ອການປິ່ນປົວນິລັນດອນ! ຫຼັງຈາກການຜ່າຕັດ hernia umbilical, ທ່ານ
ຫມໍບອກຂ້າພະເຈົ້າວ່າຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເປົ່າສາມສິບລ້ານຫົວຫນ່ວຍ penicillin ເຂົ້າໄປໃນກະເພາະອາຫານ
ຂອງທ່ານ; ບັດນີ້ຂ້າພະເຈົ້າເຂົ້າໃຈແລ້ວວ່າ ດ້ວຍຢາເປນີຊີລິນນີ້, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເຖິງຂັ້ນຕາຍ. ໃນເວລາ
ນີ້, ລູກສາວນ້ອຍຂອງຂ້ອຍເປັນພະຍາດປະດົງຂໍ້ຫົວໃຈ ແລະຕ້ອງສັກຢາເປນີຊີລິນ (Penador) ນຶ່ງ
ລ້ານສອງຮ້ອຍຄົນທຸກອາທິດ ຈົນຮອດອາຍຸ 18 ປີ. - ເອີ້ນວ່າ rachitis. ເມຍຂອງຂ້ອຍທີ່ທົນທຸກຈາກ
ຄວາມທຸກຍາກ ແລະພະຍາດຫຼາຍຊະນິດຂອງຂ້ອຍ ແລະລູກຂອງຂ້ອຍໄດ້ຮ້ອງຮຽນຕໍ່ສານຊ່ວຍເຫຼືອ
ຄອບຄົວ ແລະຂໍຄ່າລ້ຽງດູ, ແລະຂ້ອຍບໍ່ສາມາດຈ່າຍເງິນຄ່າລ້ຽງດູໄດ້ເນື່ອງຈາກເງິນເດືອນຕໍ່າຂອງ
ຂ້ອຍ, ຂ້ອຍໄດ້ຢ່າຮ້າງກັບນາງ, ຊຶ່ງຫມາຍຄວາມວ່າຈະຊ່ວຍປະຢັດນາງ. ຈາກຊີວິດທີ່ໂສກເສົ້ານີ້.
ຂ້າພະເຈົ້າຢູ່ກັບເດັກນ້ອຍທີ່ເຈັບປ່ວຍແລະກໍາພ້າຫ້າຄົນ. ທຸກໆມື້, ໃນເວລາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄປຫາທ່ານຫມໍ
ທີ່ມີປື້ມຄູ່ມືປະກັນໄພສຸຂະພາບ, ປື້ມບັນທຶກຈໍານວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ຖືກເຕີມລົງໄປ, ແລະເງິນເດືອນຈໍາ
ນວນຫລາຍຂອງຂ້ອຍຖືກຫລອກລວງໃນຮູບແບບການໄປຢ້ຽມຢາມ, ECG ແລະຄ່າຫ້ອງ
ທົດລອງ. ຂ້ອຍຍັງຈະສູນເສຍເງິນເດືອນຂອງຂ້ອຍສໍາລັບ franchise ປະກັນໄພ.

ຈົນກ່ວາຜູ້ຮັກສາບັນຊີຂອງໂຮງຮຽນຂອງລູກຂອງຂ້ອຍ, ຜູ້ທີ່ສັງເກດເຫັນສະຖານະການຂອງ
ຂ້ອຍ, ແນະນໍາໃຫ້ຂ້ອຍອ່ານຫນັງສືອາຫານດິບ. ຂ້ອຍອ່ານປື້ມຫົວນີ້ດ້ວຍຄວາມກະຕືລືລົ້ນຢ່າງເຕັມປຽມ
ແລະຂ້ອຍຍອມຮັບເນື້ອໃນຂອງມັນ ແລະພ້ອມກັບລູກໆຂອງຂ້ອຍເລີ່ມກິນຜັກດິບ 100%. ພາຍໃນ
ສອງສາມມື້ພະຍາດຫືດຂອງຂ້ອຍໄດ້ອະນາໄມ; ຈາກນັ້ນອາການຂອງລູກສາວຂອງຂ້ອຍຄ່ອຍໆດີຂື້ນ ແລະ
ຂາຂອງລູກຊາຍນ້ອຍຂອງຂ້ອຍຊື່ຂື້ນ, ແລະ ຂ້ອຍກັບຄືນມາເປັນໄວໜຸ່ມ. ພາຍໃນຫົກເດືອນ,
ນ້ຳຫນັກຂອງຂ້ອຍຫຼຸດລົງຈາກປະມານ 160 ຫາ 70 Kg. ໃນລະຫວ່າງເວລານີ້, ໂດຍການກິນອາຫານ
ດິບຢ່າງສົມບູນ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຟື້ນຟູຊີວິດແລະຄວາມສົດຊື່ນຂອງເດັກນ້ອຍແລະຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ປະຕິຍານກັບ
ຕົນເອງວ່າຂ້ອຍຈະບໍ່ມີວັນສໍາຜັດກັບອາຫານທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ຂ້າພະເຈົ້າເປັນຫນີ້ຄວາມລອດຂອງ
ຂ້າພະເຈົ້າຈາກຄວາມໂຊກຮ້າຍກັບຫນັງສືຂອງທ່ານ."



ທ່ານ Akbar Tofangchi- ເລກທີ 11, Khazaei Alley, ຄຸ້ມເມືອງ Arabians, Naser Khosrow St, Tehran.

ຜູ້ຂຽນຈົດຫມາຍສະບັບນີ້ແມ່ນແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ມາ Tehran Raw Vegans ສະໂມສອນທຸກໆມື້ຫຼັງຈາກນາງເຮັດວຽກແລະຊ່ວຍພວກເຮົາຢູ່ໃນສະໂມສອນ, ແລະບາງຄັ້ງນາງກໍຈັບວິດີໂອບາງຢ່າງຈາກການເຮັດວຽກຂອງສະໂມສອນ:

"ວິທີທີ່ຂ້ອຍເອົາຊະນະມະເຮັງໂດຍການກິນຜັກດິບ: ໄວໆນີ້ຂ້ອຍຈະ

ສະເຫຼີມສະຫຼອງຄົບຮອບສອງປີຂອງຂ້ອຍທີ່ຈະເປັນວັດຖຸດິບ. ພຽງ ແຕ່ ສອງ ປີ ກ່ອນ ຫ ນ້າ ນີ້ ໃນ ເວ ລາ ທີ່ ອາ ການ ເຈັບ ປວດ ມະ ເຮັງ ຂອງ ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ໄດ້ ເພີ່ມ ຂຶ້ນ ໃນ ຄວາມ ເຂັ້ມ ແຂງ, ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ໄດ້ ຖືກ ນໍາ ສະ ເຫນີ ໃຫ້ ກັບ ປຶ້ມ ອາ ຫານ ດິບ ທີ່ ປຽນ ແປງ ຊີ ວິດ ຂອງ ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ຫມົດ. ໃນຄວາມເປັນຈິງ, ປື້ມນີ້ຊ່ວຍຊີວິດຂອງຂ້ອຍ.

ໃນວັນທີ 2533/2/21 (ປະຕິທິນຈັກກະພັດເປີເຊຍ) ຂ້ອຍຮູ້ສຶກແປກປະຫຼາດຢູ່ໃນເຕົ້ານົມເບື້ອງຂວາຂອງຂ້ອຍ. ຮູ້ສຶກເສຍໃຈເລັກນ້ອຍ, ຂ້ອຍໄປຫາໝໍ, ແຕ່ X-ray ບໍ່ໄດ້ສະແດງສິ່ງທີ່ຜິດປົກກະຕິ. ຫຼັງຈາກສອງເດືອນ, ອາການເຈັບເລີ່ມຕົ້ນແລະທັນທີທັນໃດກໍ່ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ. ການໄປຢ້ຽມຢາມທ່ານຫມໍສໍາລັບການປິ່ນປົວໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນ.

ໃນວັນທີ 2533/6/25 ດ້ວຍການອະນຸຍາດຂອງຂ້ອຍ, ການຜ່າຕັດໄດ້ຖືກປະຕິບັດ; ເມື່ອຂ້ອຍຮູ້ສະຕິຄືນມາ, ຂ້ອຍສັງເກດເຫັນວ່າເຕົ້ານົມເບື້ອງຂວາຂອງຂ້ອຍຫາຍໄປ, ມືຂວາຂອງຂ້ອຍມີອາການຄັນ.

ອາລົມຂອງຂ້ອຍບໍ່ປ່ຽນແປງຫຍັງຫຼາຍ ຈົນມາຮອດວັນທີ 2535/1/5, ເມື່ອຮູ້ສຶກເຈັບຂາຊ້າຍ, ຂ້ອຍໄດ້ໄປຫາໝໍຫຼາຍໆຄົນ ແລະ ຫລັງຈາກຖ່າຍຮູບຫຼາຍໆຄັ້ງ, ເຂົາເຈົ້າກວດຫາໂຣກມະເຮັງກະດູກ ແລະ ສົ່ງໃຫ້ແພດໝໍ.

ບົດລາຍງານຄອມພິວເຕີຂອງ osteotomy ຈາກຫົວເຖິງຕີນ. ຜ່າຕັດອີກອັນໜຶ່ງເພື່ອປ້ອງກັນພະຍາດ ດັ່ງກ່າວບໍ່ຄືບໜ້າ, ມົດລູກ ແລະ ຮວຍໄຂ່ຂອງຂ້ອຍກໍ່ຖືກເອົາອອກເຊັ່ນກັນ. ສີ່ສິບມື້ຜ່ານໄປ... ທ່ານໝໍ ບອກວ່າຄວນເຂົ້າໂຮງໝໍອີກຄັ້ງ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຕັດສິນໃຈໄປຕ່າງປະເທດແລະສືບຕໍ່ການປິ່ນປົວຢູ່ທີ່ນັ້ນ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ໄປອິດສະຣາເອນ; ຫຼັງຈາກທີ່ເຂົາເຈົ້າເອົາເຕົ້ານົມຂວາຂອງຂ້າພະເຈົ້າອອກ, ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ເອົາ ຮູບພາບຂອງປອດແລະຕັບຂອງຂ້າພະເຈົ້າທຸກໆສາມເດືອນ. ຫຼາຍລັງສີເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ. ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ປະຕິບັດກັບຂ້າພະເຈົ້າດ້ວຍ cobalt ສໍາລັບສີ່ສິບກອງປະຊຸມ, ໃນແຕ່ລະກອງປະຊຸມ ພວກເຂົາເອົາ cobalt ຢູ່ຂ້າງຫນຶ່ງສໍາລັບສາມນາທີແລະອີກຂ້າງຫນຶ່ງສໍາລັບສາມນາທີ.

ໃນປະເທດອິດສະລາແອນ, ພວກເຂົາເລີ່ມຖ່າຍຮູບແລະ X-rays ອີກເທື່ອຫນຶ່ງ, ພວກເຂົາເອົາຮູບ goitre ຂອງຂ້ອຍ, ເຊິ່ງຂ້ອຍໄດ້ປະຕິບັດໃນປີທີ່ຜ່ານມາ.

ໃນທີ່ສຸດ, ທ່ານຫມໍຂອງຂ້ອຍໄດ້ອະທິບາຍຂະບວນການທັງຫມົດໃຫ້ຂ້ອຍແລະເວົ້າວ່າ: "ພວກເຂົາເອົາ ຫນ້າເອິກຂອງເຈົ້າອອກຊ້າ, ພະຍາດນີ້ໂຈມຕີສາມສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ, ປອດ, ຕັບແລະກະດູກ; ເຈົ້າເປັນ ມະເຮັງກະດູກທີ່ກ້າວຫນ້າ, ຫົວຂອງ femur ຂອງເຈົ້າກາຍເປັນບາງໆ. ວ່າຂ້ອຍສົງໄສວ່າມັນບໍ່ແຕກ ໃນຂະນະທີ່ນັ່ງຢູ່ເທິງເກົ້າອີ້ຍົນໄດ້ແນວໃດ?"

ໃນອິດສະຣາເອນ, ພວກເຂົາເຈົ້າໃຫ້ສິບຫ້າກອງປະຊຸມຂອງ cobalt. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ກັບຄືນ ໄປ Tehran ດ້ວຍກະເປົ໋າທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍຮູບ, ຈົດຫມາຍ, ໃບສັ່ງຢາແລະຄໍາແນະນໍາ. ຂ້າພະເຈົ້າ ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເຄມີສໍາລັບອາທິດໃນ Tehran, ແລະຈາກເຈັດໃນຕອນເຊົ້າເຖິງສອງ ຕອນບ່າຍ, ພວກເຂົາເຈົ້າເອົາເກືອໃສ່ຫົວຂອງຂ້າພະເຈົ້າ. ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຂົາຢຸດເຊົາຮໍໂມນ, ນ້ໍາຫນັກ ຕົວຂອງຂ້ອຍເພີ່ມຂື້ນຈາກຫົກສິບແປດກິໂລເປັນແປດສິບສາມກິໂລກຣາມ. ພວກເຂົາເຈົ້າຍັງ ຄາດຄະເນວ່າຜົມຂອງຂ້າພະເຈົ້າຈະຫຼຸດອອກແລະຂ້າພະເຈົ້າຈະປູກຈັບຫນວດແລະ mustache. ມື້ ຫນຶ່ງ, ໃນເວລາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຕ້ອງການກິນແຄບຊູນ, ໃນເວລາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າອ່ານແຜ່ນພັບ, ຂ້າພະເຈົ້າເຫັນວ່າ ມັນຖືກຂຽນວ່າຢານີ້ມີເຖິງສິບສອງຜົນທີ່ບໍ່ດີແລະອາດຈະເສຍຊີວິດ; ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າຍັງມີຊີວິດຢູ່ດັ່ງນັ້ນ ຂ້າພະເຈົ້າຕັດສິນໃຈທີ່ຈະຢຸດເຊົາການລໍາຄານຕົນເອງ.

ສິບເດືອນຕໍ່ມາ, ການປ່ຽນແປງທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດໃນຊີວິດຂອງຂ້ອຍໄດ້ເກີດຂື້ນ. ເມື່ອໝູ່ ຂອງຂ້ອຍຄົນໜຶ່ງ, ຜູ້ທີ່ເປັນອໍາມະພາດຕົນເອງ, ບອກຂ້ອຍວ່າລາວຮູ້ສຶກດີຂື້ນຫຼາຍຫຼັງຈາກກິນຜັກດິບ ເປັນເວລາ 1 ເດືອນ, ຂ້ອຍກໍ່ຕັດສິນໃຈກາຍເປັນ vegan ດິບຄືກັນ. ໃນມື້ຕໍ່ມາ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ໄປຫາ ສະໂມສອນ vegans ດິບທີ່ມີຮ່າງກາຍທີ່ເຈັບປວຍແລະຜິດຫວັງເພື່ອຮຽນຮູ້ວິທີການໂພຊະນາການ ຂອງພວກເຂົາ. ຂ້າພະເຈົ້າກິນອາຫານເຄິ່ງດິບແລະເຄິ່ງຫນຶ່ງປຸງແຕ່ງສໍາລັບສອງສາມມື້, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບ ການຊຸກຍູ້ໃຫ້ຫຼາຍຂື້ນແລະໃນທີ່ສຸດຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ກາຍເປັນ

ຜູ້ກິນດິບຢ່າງແທ້ຈິງ. ໂດຍການກິນດິບສໍາລັບເດືອນທໍາອິດ, ມະຫັດສະຈັນເກີດຂື້ນຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງ ຂ້ອຍ. ຜົມ eyebrow ຂອງ ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ, ທີ່ ໄດ້ ຫຼຸດ ອອກ ຫມົດ, ໄດ້ ເລີ່ມ ຕົ້ນ Re : ການ ຂະ ຫຍາຍ ຕົວ; ຂ້າພະເຈົ້າມີພະລັງງານຫຼາຍທີ່ຈະຍ່າງ, ຕາຂອງຂ້າພະເຈົ້າປັບປຸງແລະຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ສຶກ ຟື້ນຟູ. ມື້ຫນຶ່ງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຕົກລົງຈາກຂັ້ນໄດເທິງພື້ນ marble ຂອງຫ້ອງການປະກັນໄພສູນກາງ; ຂ້ອຍຮູ້ສຶກຄືກັບວ່າຂ້ອຍຈະເປັນອໍາມະພາດ. ດ້ວຍອາຫານດິບສອງເດືອນນັ້ນ, ມີການປ່ຽນແປງຫຼາຍຢ່າງ ໃນຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ ເມື່ອພວກເຂົາຖ່າຍຮູບກະດູກ ແລະຂາຂອງຂ້ອຍອີກຄັ້ງ, ທ່ານໝໍເວົ້າວ່າ: "ກະດູກ ຂອງເຈົ້າມີສຸຂະພາບດີກວ່າຂອງຂ້ອຍ." ບໍ່ມີຮ່ອງຮອຍຂອງບາດແຜເລິກເຫຼົ່ານັ້ນປະໄວ້ໃນຮ່າງກາຍ ຂອງຂ້າພະເຈົ້າ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເກັບຮັກສາເອກະສານແລະຮູບພາບທັງຫມົດກ່ອນແລະຫຼັງຈາກອາຫານ ດິບ. ມື້ນີ້, ຫຼັງຈາກສອງປີຂອງ veganism ດິບ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ປ່ຽນແປງຢ່າງສົມບູນ. ໃນເວລານີ້, ຂ້ອຍ ບໍ່ໄດ້ກິນຢາໃດໆ.

ມືຂວາຂອງຂ້ອຍ, ເຊິ່ງມີອາການມຶນຕາຫຼັງຈາກການຜ່າຕັດ, ກັບມາເປັນປົກກະຕິ. ຮ່າງກາຍຂອງ ຂ້າພະເຈົ້າ, ເຊິ່ງເຕັມໄປດ້ວຍສິວຢູ່ໃຕ້ຜິວຫນັງຫຼັງຈາກການປິ່ນປົວດ້ວຍຢາເຄມີແລະເຈັບປວດຢ່າງຮຸນແຮງ, ໄດ້ດີຂື້ນແລະສິວຫາຍໄປ. ໃນລະຫວ່າງເວລານີ້, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ສູນເສຍໄປຊາວກິໂລ. ຕອນນີ້ຂ້ອຍ ເຮັດວຽກແປດຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້ແລະຂ້ອຍມີການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍໃນເວລາຫວ່າງຂອງຂ້ອຍ. ຂ້ອຍຫວັງວ່າຈະ ໃຊ້ເວລາຂອງຂ້ອຍຢ່າງມີຄວາມສຸກແລະມີສຸຂະພາບດີໃນຊີວິດໃຫມ່ນີ້."



Maryam Neshan BarJan, ເກີດໃນວັນທີ 25 ເດືອນກໍລະກົດ, 1931 - Tehran

***

ຈົດໝາຍສະບັບນີ້ ແລະ ຈົດໝາຍອື່ນໆນັບພັນສະບັບທີ່ໄດ້ຮັບຈາກຜູ້ກິນດິບຂອງຊາດຕ່າງໆໃນທົ່ວໂລກໄດ້ພິສູດໃຫ້ເຫັນວ່າຄົນເຈັບຜູ້ທີ່ຢຸດເຊົາການໃຊ້ຢາ ແລະ ອາຫານປຸງແຕ່ງແລ້ວແມ່ນສາມາດປິ່ນປົວໄດ້ທັນທີທັນໃດ ແລະ ປຽນແປງໄດ້ຈາກພະຍາດທຸກຊະນິດຄັ້ງດຽວ.

ໜັງສືພິມ "AVANGUARD" ທີ່ພິມຈຳໜ່າຍຢູ່ເມືອງ Yerevan, ນະຄອນຫຼວງຂອງອາເມເນຍ, ຂຽນໃນບັນຫາໜຶ່ງຂອງຕົນ (1964, ສະບັບທີ 98): “ນັກວິສະວະກອນ, ນັກດົນຕີແລະນັກແຕ້ມຮູບຈຳນວນໜຶ່ງ, ທັງໝົດ.
ຜູ້ທີ່ເປັນຜູ້ຊາຍຂອງການຮຽນຮູ້, ໄດ້ກາຍເປັນອາຫານດິບ. ພວກເຂົາເຈົ້າຮັບປະກັນວ່າພວກເຂົາເຈົ້າມີຄວາມຮູ້ສຶກເບົາບາງແລະສຸຂະພາບທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຫາຍໃຈແລະບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກສັ້ນຂອງຫົວໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ."

ວາລະສານ Moscow ທີ່ມີຊື່ວ່າ "SCIENCE AND LIFE" ສາລະພາບໃນສະບັບຂອງເດືອນມີນາ, 1965 ທີ່ມີຜູ້ກິນດິບຈຳນວນຫຼາຍໃນບັນດາຜູ້ອ່ານຂອງຕົນ, ຜູ້ທີ່ໄດ້ປິ່ນປົວພະຍາດຕ່າງໆແລະໄດ້ແຈ້ງໃຫ້ບັນນາທິການຂອງລາຍລະອຽດຢ່າງເຕັມທີ່ກ່ຽວກັບການຟື້ນຕົວຂອງພວກເຂົາ.

ໃນສະຖານະການ, ຄົນເຮົາບໍ່ສາມາດເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງນັກຊີວະວິທະຍາແລະເຈົ້າຫນ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບອື່ນໆບໍ່ໃຊ້ມາດຕະການຢ່າງຫ້າວຫັນເພື່ອປະຕິບັດຫຼັກການຂອງການກິນດິບ. ເປັນຫຍັງເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງລັງເລໃຈເມື່ອພົບທາງເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍສຸດທ້າຍຂອງການປົດປ່ອຍມະນຸດຊາດໃຫ້ພົ້ນຈາກພະຍາດຕ່າງໆ ແລະຮັບປະກັນຊີວິດທີ່ມີຄວາມສຸກຂອງທຸກໆຄົນ? ຖ້າພວກເຂົາເລືອກ, ພວກເຂົາສາມາດປິ່ນປົວຄົນເຈັບທຸກຄົນໄດ້ພາຍໃນສອງເດືອນແລະເຮັດໃຫ້ໂຮງຫມໍຄົນເຈັບຂອງພວກເຂົາຫມົດໄປ. ມັນເປັນໜ້າທີ່ຂອງຜູ້ມີກຽດທຸກຄົນທີ່ຈະຖາມເຂົາເຈົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າປາດຖະຫນາຈະບັນລຸເປົ້າຫມາຍນີ້ຫຼືບໍ່.

ຂ້າພະເຈົ້າປະກາດຢ່າງຈິງຈັງຕໍ່ທົ່ວໂລກວ່ານັບແຕ່ນີ້ໄປຕາມໃບສັ່ງແພດຂອງຢາພິດແລະການແນະນຳຂອງອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງອາຫານແມ່ນໄດ້ຮັບການຖືວ່າເປັນອາຊະຍາກຳທີ່ບໍ່ມີໃຈຫຼາຍທີ່ສຸດຕໍ່ມະນຸດ, ເນື່ອງຈາກວ່າມັນມີ.

ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດມະນຸດທັງໝົດ.

***



ໝາສີຂາວງາມອາຍຸ 7 ປີ, ແຈັກກີ ອາໄສຢູ່ກັບພວກເຮົາເປັນອາຫານສັດດິບຕັ້ງແຕ່ຄັ້ງທຳອິດຂອງຊີວິດ.

ໃນປັດຈຸບັນມັນໄດ້ຖືກພິສູດໄດ້ຢ່າງງ່າຍດາຍວ່າການກິນຊີ້ນແມ່ນບໍ່ທໍາມະຊາດເຖິງແມ່ນວ່າສໍາລັບການອື່ນໆ ສັດ, ແລະພວກເຮົາບໍ່ມີ carnivores ທີ່ແທ້ຈິງ. Jackie ໄດ້ຄຸ້ນເຄີຍກັບອາຫານທີ່ພວກເຮົາ ກິນຕັ້ງແຕ່ເກີດ. ອາຫານຂອງລາວສ່ວນໃຫຍ່ປະກອບດ້ວຍ wheat, dates, raisins, pistachios, ສະຫຼັດແລະຫມາກໄມ້ຕ່າງໆ, ທັງຫມົດເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ໃນຮູບແບບສົດ, ເພາະວ່າໃນເຮືອນຂອງພວກເຮົາບໍ່ມີອາຫານຕາຍ ພຽງແຕ່ຫນຶ່ງກຼາມ. ໝາໂຕນີ້ຍັງກິນຜັກບົ່ວ ແລະຫົວຜັກບົ່ວດ້ວຍຄວາມປາຖະຫນາອັນຍິ່ງໃຫຍ່.

ເມື່ອພວກເຮົາພາລາວອອກໄປນອກເມືອງ ລາວກໍລ້ຽງສັດຄືກັບລູກແກະຢູ່ໃນທົ່ງຫຍ້າ. ເມື່ອປຽບທຽບກັບຫມາ ອື່ນໆ, ຫມານີ້ແມ່ນມີສຸຂະພາບດີ, ສົດຊື່ນແລະເຕັມໄປດ້ວຍພະລັງງານ. ຖ້າພວກເຮົາຢາກເອົາລູກສິງໂຕ, ເສືອດາວ ແລະ ໝາປ່າມາກິນພືດຄືໝາໂຕນີ້, ຫລັງຈາກສອງສາມລຸ້ນຄົນເຂົາເຈົ້າຈະປະຖິ້ມຄວາມໂຫດຮ້າຍຂອງພວກມັນ ຢ່າງສິ້ນເຊີງ ແລະ ສະຫງົບລົງ ແລະ ເຂົາເຈົ້າສາມາດຢູ່ຮ່ວມກັບສັດອື່ນໆເຊັ່ນ: ງົວ. ແຕ່ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ພວກ ເຮົາບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ງົວເຄີຍກິນຊີ້ນ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຫຼີກເວັ້ນ?

ຫມາກໄມ້ແຫ້ງທີ່ປຸງແຕ່ງດ້ວຍຊູນຟູຣິກຫຼືນ້ໍາແຫຼມ ຫຼື ສານເຄມີອື່ນໆ ບໍ່ຄວນບໍລິໂພກ, ເພາະວ່າມັນບໍ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ ແລະ ເປັນພຽງສານພິດ ເທົ່ານັ້ນ, ສະນັ້ນ ແມ້ແຕ່ແມ່ທ້ອງກໍບໍ່ເຂົ້າໃກ້ມັນ. ທ່ານບໍ່ຄວນບໍລິໂພກນ້ໍາມັນມະກອກທີ່ຜ່ານການກັ່ນຕອງດ້ວຍສານ ເຄມີແລະບໍ່ມີສີທໍາມະຊາດຫຼືກິ່ນແລະລົດຊາດຂອງມັນ.

ແລະສູນເສຍຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ. ຫມາກກອກເທດເກືອ, ຫມາກແຕງດອງແລະຜັກດອງທີ່ກະກຽມດ້ວຍເກືອຫຼືສົ້ມແມ່ນບໍ່ຖືວ່າເປັນອາຫານທີ່ມີຊີວິດແລະທໍາມະຊາດ. ນອກຈາກນີ້, ສົ້ມ, ເຫຼົ້າແວງແລະອາຫານທີ່ກິນໄດ້ກັບຄືນມາຈາກສະພາບເດີມແລະທໍາມະຊາດຂອງມັນບໍ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂພຊະນາການ. ເກືອຍັງຖືກກະກຽມໃນວິທີທີ່ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮ້ອນຂຶ້ນແລະເປັນອັນຕະລາຍ, ນອກເຫນືອຈາກຄວາມຈິງທີ່ວ່າເກືອທີ່ຈໍາເປັນໂດຍຮ່າງກາຍ, ມີຢູ່ໃນຫມາກໄມ້ແລະຜັກ. ຢ່າໃຊ້ permanganate ຫຼືຢາຂ້າເຊື້ອອື່ນໆເພື່ອລ້າງຫມາກໄມ້ແລະຜັກ.

ຫຼີກເວັ້ນການຫ້ອງຮ້ອນ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມຮ້ອນແລະອາກາດເປື້ອນ. ຢ່າໃຊ້ສະບູຫຼືແຊມພູ, ພວກມັນມີສານເຄມີທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຜິວຫນັງແລະຮ່າງກາຍ; ອາບນ້ໍາໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

vegans ດິບບໍ່ກິນອາຫານທີ່ຜິດທໍາມະຊາດ, ປຸງແຕ່ງ, ອາຫານຊີ້ນແລະໄຂມັນ
ຫິວນ້ໍາຫຼາຍ; ມັນບໍ່ໄດ້ບໍລິໂພກແຄລໍລີ່ທີ່ບໍ່ມີຄ່າທີ່ຈະດັບດ້ວຍນ້ໍາເຢັນ, ມັນບໍ່ໄດ້ເຫື່ອອອກເພື່ອຕື່ມນ້ໍາໃສ່ສະຖານທີ່ຂອງມັນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ອາຫານທໍາມະຊາດມີນ້ໍາພຽງພໍກັບພວກມັນ. ທໍາມະຊາດໄດ້ຜະລິດອາຫານທໍາມະຊາດໃນລັກສະນະທີ່ພວກມັນເຕັມໄປດ້ວຍນ້ໍາໃນລະດູຮ້ອນແລະນ້ໍາຕ່ໍາໃນລະດູຫນາວ. ເມື່ອຜູ້ກິນດິບຫິວ, ລາວດັບຄວາມຫິວຂອງຕົນໂດຍການກິນໝາກແຕງ ຫຼືໝາກເລັ່ນ ຫຼືນ້ຳໝາກໄມ້ຈອກໜຶ່ງ ຫຼືນ້ຳພາກຮຽນ spring ອັນບໍລິສຸດ. ສໍາລັບຈຸດປະສົງນີ້ແລະເພື່ອເພີ່ມນ້ໍາໃສ່ compote ແລະອື່ນໆ, ທຸກໆສັດທີ່ມີຊີວິດຄວນກະກຽມນ້ໍາພາກຮຽນ spring ຫນຶ່ງຫຼືສອງແກ້ວປະຈໍາວັນ. ໃນຫຼັກການ, ຜູ້ກິນສົດບໍ່ຄວນປອຍໃຫ້ສານເຄມີຫຼືສານພິດເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ເຖິງແມ່ນວ່າປະລິມານຫນ້ອຍຫຼາຍ; ມັນແມ່ນວ່າລາວບໍ່ຄວນດື່ມນ້ໍາປະປາ. ນ້ໍານີ້ມີ chlorine ແລະ fluoride, ແລະບໍ່ວ່າມັນຈະມີຫນ້ອຍ, ເນື່ອງຈາກວ່າມັນມີອໍານາດທີ່ຈະຂ້າເຊື້ອຈຸລິນຊີ, ມັນຍັງມີອໍານາດທີ່ຈະທໍາລາຍຈຸລັງຂອງຮ່າງກາຍຂອງມະນຸດ. ຈຸລັງຂອງມະນຸດຍັງມີຄວາມອ່ອນໄຫວຄືກັບຈຸລິນຊີ, ພວກມັນຍັງຖືກສານພິດຢ່າງໄວວາແລະລົ້ມເຫລວ, ການວິພາກວິຈານຢ່າງແຂງແຮງແມ່ນໄດ້ຍິນໃນທົ່ວໂລກກ່ຽວກັບການປະຕິບັດທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງນີ້. ບາງຄົນຄາດຄະເນວ່າເປັນພິດນີ້, ເຂົາເຈົ້າເອົານ້ໍາປະປານີ້, ເພີ່ມທາດເຄມີ ແລະ ພິດໃໝ່ໃສ່ມັນ, ເຮັດໃຫ້ມັນມີສີທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ເອີ້ນວ່ານ້ຳບໍ່ມີເຫຼົ້າ.

ເດືອນລະເທື່ອ, ພວກເຮົາເອົານ້ໍາຈໍານວນໜຶ່ງຈາກນ້ຳພຸ Vanak ຂອງ Tehran ທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບພວກເຮົາມາໃຊ້. ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍລະຫວ່າງລົດຊາດແລະກິ່ນຂອງນ້ໍາພາກຮຽນ spring ແລະນ້ໍາປະປາ.

ການສີດພົ່ນແລະຝຸ່ນເຄມີແມ່ນການກະທໍາທີ່ບໍ່ສະຫລາດອັນຫນຶ່ງຂອງ "ອາລະຍະທໍາ" ຂອງຄົນຍຸກນີ້. ຄົນ ໂລບ ພິດ ແຜ່ນດິນ ໂລກ

ຝຸ່ນເຄມີແລະທຽມເພີ່ມປະລິມານຜະລິດຕະພັນແລະແທນທີ່ຈະຫຼຸດລົງຄຸນນະພາບຂອງມັນ; ເຂົາເຈົ້າສີດຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ເມື່ອມັນສຸກແລ້ວ ຂາຍໃຫ້ປະຊາຊົນທັນທີ. ຕົນມາ, ທ່ານຫມໍເອງ, ຜູ້ທີ່ປະດິດການສີດພົ່ນນີ້, ເຫັນຜົນທີ່ບໍ່ດີຂອງການເຮັດວຽກຂອງຕົນເອງແລະແທນທີ່ຈະຢຸດເຊົາ, ລາວຫ້າມກິນຫມາກໄມ້ແລະຜັກ.

ໃນປັດຈຸບັນສະຖານະການເປັນແບບນີ້, ປະຊາຊົນບໍ່ຄວນໃຊ້ອັນຕະລາຍ ການສີດພົ່ນເປັນຂໍ້ແກ້ຕົວແລະປຸງແຕ່ງຫມາກໄມ້ແລະຜັກ. ເນື່ອງຈາກວ່າຖ້າການສີດທໍາລາຍມູນຄ່າຂອງ ຜະລິດຕະພັນໂດຍຕົວຢ່າງ 10%, ການປຸງແຕ່ງອາຫານທໍາລາຍມູນຄ່າ 100%, ແລະໃນເວລາ ດຽວກັນ, ມັນຈະຜະລິດສານພິດໃນອາຫານຕາຍຫຼາຍກ່ວາການສີດພົ່ນ. ປະຊາຊົນຄວນລ້າງອາຫານທີ່ເປັນພິດ ເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ດີແລະໃນເວລາດຽວກັນຕໍ່ສູ້ກັບການປະຕິບັດທີ່ບໍ່ມີມະນຸດສະທໍານີ້. ໃນປັດຈຸບັນສຽງຂອງປະຊາຊົນໄດ້ ຖືກຍົກຂຶ້ນມາຈາກທົ່ວທຸກມຸມໂລກ. ເຂົາເຈົ້າສ້າງຕັ້ງສະມາຄົມ, ພິມວາລະສານ, ແລະເປີດຮ້ານພິເສດ, sanatoriums ແລະເຮືອນກິນນອນໃຫ້ປະຊາຊົນດ້ວຍອາຫານທີ່ຜະລິດໂດຍບໍ່ມີການຝຸ່ນເຄມີແລະຢາຂ້າ ແມງໄມ້. ຜູ້ຕິດຕາມຕ່າງປະເທດຂອງຂ້ອຍບາງຄົນ, ຊື້ດິນສໍາລັບຕົນເອງເພື່ອມີສວນສ່ວນຕົວແລະສະ ຫນອງຄວາມຕ້ອງການຜັກແລະຫມາກໄມ້ຂອງເຂົາເຈົ້າໂດຍບໍ່ມີຝຸ່ນເຄມີແລະດໍາລົງຊີວິດຢູ່ໃນເສລີພາບທີ່ແທ້ຈິງ.

ການຜະຈົນໄພຂອງສະມາຄົມ Tehran RawVegans ຂ້ອຍຕັດສິນໃຈແປແລະພິມປຶ້ມຂອງຂ້ອຍເປັນພາສາ

ຝຣັ່ງ, ເຢຍລະມັນ, ແອສປາໂຍນແລະອາຣັບ, ແລະຍັງເຮັດຫນັງສືຈາກຕົວອັກສອນທີ່ຫນ້າສົນໃຈ ຫຼາຍແລະຂະຫຍາຍກິດຈະກໍາທົ່ວໂລກຂອງຂ້ອຍ, ແຕ່ຫມູ່ເພື່ອນແລະນັກອາຫານດິບໄດ້ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ ສ້າງຕັ້ງສະໂມສອນໃນ Tehran. . ຮ່ວມກັນກັບຜູ້ກໍ່ຕັ້ງບາງຄົນ, ພວກເຮົາເກັບກໍາຈໍານວນເງິນລະຫວ່າງ ພວກເຮົາ, ກະກຽມ charter ແລະເລີ່ມຕົ້ນການເຮັດວຽກ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ໃຫ້ສອງຫ້ອງຂະຫນາດໃຫຍ່ຂອງ ຂ້າພະເຈົ້າຢູ່ຊັ້ນລຸ່ມຂອງເຮືອນຂອງຂ້າພະເຈົ້າມີນ້ໍາ, ໄຟຟ້າແລະໂທລະສັບໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າກັບສະໂມສອນແລະໃຊ້ເວລາ ສອງປີເຄິ່ງໃນການຄຸ້ມຄອງສະໂມສອນແລະຮ້ານອາຫານ vegan ດິບ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ລວບລວມສະມາຊິກທີ່ຊື່ສັດ ຕໍ່ປັດຊະຍາຂອງຂ້ອຍແລະລັດຖະທໍາມະນູນຂອງຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາ, ແລະພວກເຂົາມີຄວາມຫ້າວຫັນ, ຊ່ວຍເຫຼືອ, ຈັດກອງປະຊຸມທີ່ເປັນມິດ, ເວົ້າກ່ຽວກັບຜົນໄດ້ຮັບທີ່ພວກເຂົາໄດ້ຮັບຈາກການກິນດິບ, ເກັບ ຂອງຂວັນ, ແລະພວກເຂົາເວົ້າຕະຫຼົກຄືກັບຄອບຄົວໃຫຍ່ແລະໃນເລື່ອງນີ້. ວິທີທີ່ພວກເຮົາໄດ້ ລວບລວມສະມາຊິກປະມານ 900 ຄົນ.

ນຶ່ງປີຫຼັງການສ້າງຕັ້ງກຸ່ມ, ທ່ານ Javad Ramezani, ຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍຢ່າງຮຸນແຮງແລະທ່ານຫມໍໄດ້ຕັດກະເພາະອາຫານແລະ

duodenum ແລະເຮັດໃຫ້ການປຽນແປງໃນກະເພາະອາຫານຂອງລາວ, ລາວໄດ້ເຂົ້າມາໃນສະໂມສອນໃນຂະນະທີ່ເສຍຊີວິດ (ຕາມສິ່ງທີ່ລາວເວົ້າ) ແລະເປັນສະມາຊິກ, ລາວກາຍເປັນຜູ້ກິນດິບແລະໄດ້ຮັບຄວາມລອດຈາກການຕາຍ. ລາວມີຄວາມສົນໃຈຫຼາຍໃນກິດຈະກໍາຂອງຊຸມຊົນແລະໄດ້ຮັບການເລືອກຕັ້ງເປັນສະມາຊິກຂອງຄະນະກໍາມະການ. ແຕ່ຫນ້າເສຍດາຍ, ລາວບໍ່ເຄີຍເຂົ້າໃຈປັດຊະຍາທີ່ເລິກເຊິ່ງແລະງ່າຍດາຍຂອງ veganism ດິບ. ບາງຄັ້ງລາວເວົ້າວ່າ: "ຄວາມຄິດຂອງຂ້ອຍຍັງບໍ່ທັນເຖິງໃຈຂອງ Aterhov, ມັນອາດຈະມາຮອດມື້ຫນຶ່ງ." ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ລໍຖ້າສໍາລັບມື້ນີ້ສໍາລັບປີ, ແຕ່ໃນ vain. ທ່ານ Ramezani ກ່າວວ່າ "Aterhov ບໍ່ຄວນໂຈມຕີທ່ານ ໝໍ ແລະວິທະຍາສາດການແພດແລະກ່າວປະນາມກິດຈະ ກໍາ ທີ່ຜິດພາດຂອງພວກເຂົາ." ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ມີຄວາມຄິດເຫັນນີ້ແລະຂ້ອຍຢາກບອກຄວາມຈິງແກ່ຄົນ.

ໃນເວລາທີ່ກິດຈະກໍາຂອງສະໂມສອນໄດ້ກາຍເປັນຄວາມຈະເລີນຮຸ່ງເຮືອງເລັກນ້ອຍ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເປົ່າຊັ້ນທໍາອິດຂອງເຮືອນ, ເພີ່ມຫ້ອງກ່ອນຫນ້າດ້ວຍຫນຶ່ງສ່ວນສາມຂອງຄ່າເຊົ່າທີ່ນາຍຫນ້າສະເຫນີ, ແລະໃຫ້ພວກເຂົາກັບສະໂມສອນ (ເຄິ່ງຫນຶ່ງຂອງເຮືອນເປັນຂອງຂ້ອຍ. ເມຍຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ຮັບຄ່າເຊົ່າຈາກເຄິ່ງຫນຶ່ງຂອງຂ້ອຍ). ດ້ວຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຂອງຕົນເອງ, ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເປີດປະຕູພິເສດທາງຖະຫນົນແລະສ້າງຫ້ອງໃຕ້ດິນ 30 ແມັດກ້ອນເພື່ອເກັບຮັກສາ, ສະມາຊິກຂອງຊຸມຊົນບໍ່ໄດ້ຈັດກອງປະຊຸມເປັນປົກກະຕິ, ພວກເຮົາໄດ້ແຕ່ງຕັ້ງຄະນະກໍາມະການລະຫວ່າງສະມາຊິກບາງຄົນທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວ, ແລະຕາມລໍາດັບ. ເພື່ອພິສູດໃຫ້ທ່ານ Ramezani ວ່າລາວຜິດໃນທັດສະນະຂອງລາວ, ຂ້ອຍໃຫ້ລາວເລືອກຄະນະຕົວເອງ. ລາວເລືອກ ດຣ.

Mohammad Kaar (ອາຈານຂອງມະຫາວິທະຍາໄລການແພດ Tehran) ເປັນປະທານຄະນະກໍາມະການ. ທ່ານໝໍຄົນນີ້ຂຽນໜັງສືທີ່ມີຊື່ວ່າ “ການກິນຜັກສົດ” ທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍສູດຫ້ອງທົດລອງທີ່ໂງ່ ແລະບໍ່ມີຄວາມໝາຍ ແລະລາວເສຍເວລາຂອງຜູ້ຟັງດ້ວຍການບັນຍາຍທີ່ບໍ່ມີຄ່າ. ໃນໄວໆນີ້ລາວໄດ້ສ້າງຄວາມວຸ້ນວາຍໃນສະໂມສອນທີ່ພວກເຮົາຕ້ອງຂັບໄລ່ລາວອອກຈາກການເປັນສະມາຊິກຕາມມາດຕາ 29 ຂອງລັດຖະທໍາມະນູນຂອງສະໂມສອນ. ລາວໄດ້ໄປກັບບາງຄົນທີ່ມີຈິດໃຈຄ້າຍຄືກັນຂອງລາວ, ລົງທຶນແລະເປີດສະໂມສອນທີ່ເອີ້ນວ່າ "Vegetarianism ວິທະຍາສາດດິບ" ໃນ Ministers St, ແຕ່ລະຄົນສູນເສຍ 40 ຫຼື 50 ພັນໂທແມນແລະປິດມັນ, ບາງຄົນກໍ່ເສຍໃຈກັບການເຮັດວຽກຂອງພວກເຂົາແລະເຂົ້າຮ່ວມສະໂມສອນຂອງພວກເຮົາ. ທ່ານ Ramezani ບໍ່ໄດ້ຮຽນຮູ້ຈາກການກະທໍາທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງຂອງລາວ, ແຕ່ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ແທນທີ່ຈະເປັນທ່ານຫມໍຫນຶ່ງ, ລາວໄດ້ນໍາເອົາທ່ານຫມໍອີກສອງຫຼືສາມຄົນເຂົ້າໄປໃນສະໂມສອນເພື່ອກ່າວຄໍາປາໄສ.

ຖ້າພວກເຂົາຍອມຮັບຄໍາເວົ້າຂອງຂ້ອຍທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຂຽນໄວ້ຫລາຍປີກ່ອນໃນຫນັງສືອາຫານດິບ, ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ເສຍຊີວິດໃນຊຸມປີມໍ່ໆມານີ້ຈະມີຊີວິດຢູ່ໃນປັດຈຸບັນ. ສໍາລັບຕົວຢ່າງ, ທ່ານດຣ Iqbal, ຫົວຫນ້າລະບົບການແພດ,

ຜູ້ທີ່ໄດ້ມອບຂ້າພະເຈົ້າກັບສານເພື່ອຮັບການລົງໂທດ, ແຕ່ຕົນເອງໄດ້ຮັບການລົງໂທດໃນຊີວິດທີ່ແທ້ຈິງແລະເສຍຊີວິດ. ໂຊກດີ, ສານໄດ້ປະຕິເສດການຮ້ອງຮຽນຂອງລະບົບການແພດທີ່ບໍ່ມີພື້ນຖານແລະຕັດສິນຕາມຄວາມພໍໃຈຂອງຂ້ອຍ. ລະບົບການແພດໄດ້ອ້າງວ່າຂ້ອຍແຊກແຊງ "ວິທະຍາສາດ" ທາງການແພດແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ມີຫຍັງເຮັດກັບພວກເຂົາ, ຂ້ອຍພຽງແຕ່ສະແດງວິທີການທໍາມະຊາດແລະເສັ້ນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນມີສຸຂະພາບແຂງແຮງແລະປິ່ນປົວພວກເຂົາ, ແລະດັ່ງນັ້ນ, ວິທີການຫາເງິນຂອງທ່ານຫມໍຖືກສະກັດ, ແຕ່ບໍ່ມີນັກທຸລະກິດທີ່ມັກທຸລະກິດສ້າງລາຍໄດ້ຂອງລາວຖືກທໍາລາຍ! ໃນປຶ້ມ "ການກິນອາຫານດິບ" ເຊິ່ງປັດຊະຍາຂອງອາຫານດິບຖືກຕີຄວາມແລະດ້ວຍການຊີ້ນໍາຂອງຫນັງສືເຫຼັ້ມນີ້, ສັງຄົມຂອງ vegans ດິບໄດ້ຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນ, ບາງຈຸດພື້ນຖານໄດ້ຖືກກ່າວເຖິງວ່າພິສູດຄວາມຜິດແລະອັນຕະລາຍຂອງວິທະຍາສາດການແພດ.

ຂ້າພະເຈົ້າອີງໃສ່ຫຼາຍໃນການໄຫຼເຂົ້າຂອງສະມາຄົມແລະສະໂມສອນນີ້ເພາະວ່າຂ້າພະເຈົ້າມີເພື່ອພິສູດວ່າຂ້ອຍເສຍເວລາທັງຫມົດເປັນເວລາຫົກປີ, ຢູ່ຫ່າງຈາກກິດຈະກໍາທົ່ວໂລກ, ເຮັດວຽກຫນັກແລະໃຊ້ເງິນ, ແຕ່ຄວາມພະຍາຍາມທັງຫມົດນີ້ຖືກສູນເສຍໄປເພາະວ່າຄົນຂີ້ຕົວະຈໍານວນຫນ້ອຍ, ພວກເຂົາເອົາຊຸມຊົນ, ສະໂມສອນ, ແລະຮ້ານອາຫານກັບຊັບສິນທັງຫມົດ. ແລະເຄື່ອງເຟີນິເຈີຈາກຂ້ອຍແລະສະມາຊິກທີ່ແທ້ຈິງຂອງຊຸມຊົນແລະໄດ້ມອບໃຫ້ພວກເຂົາກັບ opponents. ທ່ານ Javad Ramezani ນັກທຸລະກິດທີ່ໂຫດຫ້ຽມ ແລະຮັກການເງິນ; ລາວບໍ່ສາມາດເຂົ້າໃຈຄວາມຫມາຍເລິກຂອງປັດຊະຍາທີ່ງ່າຍດາຍແລະດີເລີດຂອງ veganism ດິບ, ກົງກັນຂ້າມກັບຄວາມຄິດເຫັນຂອງຂ້ອຍ, ລາວຄິດວ່າລາວຈະໄປເຖິງຈຸດຫມາຍປາຍທາງຂອງລາວໄວກວ່າໂດຍຜ່ານວິທະຍາສາດ. ລາວເຊື່ອໃນຄວາມຄິດເຫັນຂອງລາວຫຼາຍແລະຫມັ້ນໃຈຕົນເອງຫຼາຍດັ່ງນັ້ນລາວຕັດສິນໃຈເຮັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງເພື່ອຂັບໄລ່ຂ້ອຍອອກຈາກສະໂມສອນແລະວາງຕົວຂ້ອຍເອງແລະປັດຊະຍາວິທະຍາສາດຂອງລາວແທນກົດຫມາຍທໍາມະຊາດ. ພວກເຂົາເອົາປຶ້ມ "ກິນແລະກາຍເປັນທີ່ສວຍງາມ" ຂອງທ່ານດຣ Majdi ແທນທີ່ຈະເປັນປຶ້ມກິນດິບແລະຄອບຄອງສະໂມສອນໂດຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງທ່ານຫມໍ. ເພື່ອບັນລຸເປົ້າຫມາຍອັນຕະລາຍນີ້, ລາວຕ້ອງໃຊ້ການລະເມີດຫຼາຍຮ້ອຍຄັ້ງ, ການລະເມີດກົດຫມາຍ, ການເວົ້າຕົວະ, ການຂົ່ມຂູ່, ການບີບບັງຄັບ, ການສະແດງ, ແລະອື່ນໆ, ທໍາອິດ, ລາວພະຍາຍາມເອົາ MohammadReza Mahtabi ແລະ Manouchehr Safarzadeh (ສອງສະມາຊິກຂອງຄະນະກໍາມະການ) ອອກຈາກລາວ. .

ທ່ານ Mahtabi, ວິສະວະກອນກະສິກໍາອາຍຸ 28 ປີຜູ້ທີ່ລອດຊີວິດຈາກພະຍາດຫມາກໄຂ່ຫຼັງຮ້າຍແຮງໂດຍການກິນອາຫານດິບ, ໄດ້ຊ່ວຍສ້ອມແປງສະໂມສອນເປັນເວລາຫລາຍເດືອນ. ລາວເປັນໄວຫນຸ່ມທີ່ມີພອນສະຫວັນທີ່ມີຄວາມພູມໃຈໃນການເຮັດສາຍໄຟ, ທໍ່, ການແຕ້ມຮູບແລະຊ່າງໄມ້ຂອງສະໂມສອນດ້ວຍຄວາມພາກພູມໃຈ.

ທ່ານ Safarzadeh. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ລາວໄດ້ຄຸ້ມຄອງສະໂມສອນແລະຮ້ານອາຫານທັງຫມົດເປັນເວລາຫົກເດືອນ. ລາວໄດ້ສຶກສາການກະກຽມສະຫຼັດດິບແລະຂຽນຫນັງສືທີ່ມີຊື່ວ່າ "ອາຫານ vegan ດິບ, ອາຫານຂອງມະນຸດພຽງແຕ່". ທ່ານ Mahtabi ຕ້ອງການສ້າງຕັ້ງບໍລິສັດກະເສດເພື່ອສັງຄົມ, ແຕ່ແຜນການຂອງເພິ່ນຍັງຖືກປະຖິ້ມໄວ້ຍ້ອນວ່າບໍ່ໄດ້ພົບເຫັນທີ່ດິນທີ່ເຫມາະສົມ; ທ່ານ Mahtabi ບໍ່ມີຄວາມຮັ່ງມີຫຼາຍ, ແລະຖ້າພວກເຮົາໃຫ້ເງິນເດືອນເລັກນ້ອຍໃນການຄຸ້ມຄອງສະໂມສອນແລະຮັກສາລາວ, ສະໂມສອນຂອງພວກເຮົາຈະບໍ່ຢູ່ໃນສະຖານະການທີ່ຫນ້າເສົ້າໃຈນີ້, ແຕ່ທ່ານ Ramezani ໄດ້ຖືກຂົ່ມເຫັງຫຼາຍຈົນລາວແລ່ນຫນີຈາກພວກເຮົາ. ແລະບອກເພື່ອນຂອງລາວວ່າ: "ຂ້ອຍຈະໄປ, ກິນຕົ້ມແລະຕາຍ." ແລະລາວໄດ້ເຮັດເຊັ່ນດຽວກັນ. ລາວໄດ້ໄປ Khorramshahr, ໄດ້ເຮັດວຽກຢູ່ໃນທະນາຄານ Keshavarzi, ຍ້າຍອອກໄປຈາກບ້ານ, ຫມູ່ເພື່ອນແລະປະຊາຊົນ, ຢູ່ຄົນດຽວ, ແຕ່ງກິນ, ແລະດັ່ງນັ້ນ, ພະຍາດຫມາກໄຂ່ຫຼັງຂອງລາວໄດ້ປະກົດຕົວຄືນໃຫມ່ແລະຂ້າລາວ.

ທ່ານ Manouchehr Saffarzadeh ເຮັດວຽກຢ່າງຫນັກເພື່ອສະໂມສອນແລະຊ່ວຍ, ແຕ່ຍ້ອນວ່າລາວເຂົ້າໃຈປັດຊະຍາອັນເລິກເຊິ່ງຂອງ veganism ດິບທີ່ດີທີ່ສຸດແລະປົກປ້ອງມັນສະເຫມີ, ມັນແມ່ນຍ້ອນວ່າທ່ານ Ramezani ເບິ່ງລາວເປັນສັດຕູ, ໃນທາງນີ້. ກະດານໄດ້ຖືກກະແຈກກະຈາຍ. ທ່ານ Safarzadeh ໄປ Shiraz ແລະທ່ານ Abulfazl Sadarat ໄປ Jahrom, ທ່ານ.

Ramezani ແລະທ່ານ Kayhani ຢູ່, ທ່ານ Abulfazl Kayhani ບໍ່ແມ່ນບຸກຄົນສໍາຄັນ, ລາວເປັນພີ່ນ້ອງຂອງທ່ານ Ramezani ແລະເພື່ອນທີ່ຊື່ສັດຂອງລາວ.
ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເດີນທາງໄປຕ່າງປະເທດສາມຫຼືສີ່ຄັ້ງໃນຮອບນີ້, vegans ດິບເຊີນຂ້ອຍທົ່ວໂລກ, ພວກເຂົາຢາກເຫັນຂ້ອຍ, ແລະບາງຄັ້ງຂ້ອຍກໍ່ໄປເບິ່ງພວກເຂົາ. ໃນສະຖານະການເຫຼົ່ານີ້, ທ່ານ Ramezani ໄດ້ເຫັນວ່າເປົ່າຫວ່າງແລະໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນການເປັນຜູ້ຜະເດັດການຂອງຕົນ. ພວກເຮົາມີລັດຖະທໍາມະນູນທີ່ໄດ້ສ້າງຂື້ນໂດຍນິຕິບຸກຄົນທີ່ມີປະສົບການທີ່ໄດ້ເຫັນລ່ວງໜ້າທຸກຢ່າງ ແລະ ເພີ່ມທະວີອໍານາດຂອງຂ້າພະເຈົ້າເພື່ອປ້ອງກັນການລະເມີດດັ່ງກ່າວ; ແຕ່ທ່ານ Ramezani ບໍ່ຮູ້ຈັກກົດໝາຍ. ສໍາລັບລາວ, ຄວາມປາຖະຫນາຂອງລາວແມ່ນກົດຫມາຍ.

ອີງຕາມມາດຕາ 18, 21, ແລະ 29, ທ່ານ Ramezani ແລະທ່ານ.
Kayhani ໄດ້ຖືກຂັບໄລ່ອອກຈາກຊຸມຊົນຢ່າງຖືກກົດໝາຍ, ແລະທຸກໆການເຄື່ອນໄຫວທີ່ເຂົາເຈົ້າເຮັດຕໍ່ຂ້ອຍແມ່ນຜິດກົດໝາຍ ແລະ ການບີບບັງຄັບ. ຖ້າຂ້ອຍຕ້ອງການ, ຂ້ອຍສາມາດໃຊ້ສິດອໍານາດຂອງຂ້ອຍໄດ້ທັນເວລາ, ປົດພວກເຂົາອອກແລະຄຸ້ມຄອງສະມາຄົມ, ແຕ່ແປກທີ່ມັນເບິ່ງຄືວ່າ, ຂ້ອຍມີຄວາມສົນໃຈເປັນພິເສດຕໍ່ທ່ານ Ramezani ສໍາລັບຈິດໃຈທີ່ຫ້າວຫັນແລະເຄື່ອນໄຫວຂອງລາວ, ໂດຍສະເພາະ. ວ່າລາວມີຄວາມຫ້າວຫັນ ແລະຊ່ວຍເຫຼືອສະມາຄົມ. ລາວໄດ້ຈັດກອງປະຊຸມສໍາມະນາຢູ່ໃນສວນຂອງລາວ. ຂ້າ ພະ ເຈົ້າ ບໍ່ ຕ້ອງ ການ ທີ່ ຈະ upset ເຂົາ; ຂ້ອຍລໍຖ້າໃຫ້ລາວຍອມຮັບຄວາມຜິດພາດຂອງລາວຢູ່ສະເໝີ ແລະ ກັບມາຫາພວກເຮົາ.

ບາງທີລາວກໍາລັງເຍາະເຍີ້ຍຂ້ອຍແລະຄິດວ່າຕົນເອງສະຫລາດເພາະວ່າລາວຍອມຮັບວິທະຍາສາດການແພດ, ແຕ່ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້. ທ່ານກ່າວວ່າ: "ຄົນ ໜຶ່ງ ຕ້ອງໃຊ້ວິທີການແລະແຜນການຕໍ່ສູ້." ທ່ານ Ramezani ໄດ້ແຕ່ງຕັ້ງໝູ່ເພື່ອນ ແລະໝູ່ຮ່ວມຫ້ອງຮຽນຂອງລາວຄົນນຶ່ງ ຄືທ່ານ Mostaan ເປັນຜູ້ຮັກສາບັນຊີ ໂດຍເອົາເງິນທັງໝົດທີ່ເກັບໄດ້ຈາກການຂາຍຮ້ານອາຫານ, ຫ້ອງການ, ແລະສະມາຊິກເຂົ້າທະນາຄານໄປໃສ່ບັນຊີສ່ວນຕົວຂອງນາຍ Ramezani. ທ່ານ Ramezani ເຮັດຫຍັງກັບເງິນນີ້? ບໍ່ມີໃຜຮູ້ແລະບໍ່ຕອບໃຜ. ທ່ານ Ramezani ໄດ້ປະທັບຕາ; ໃນວັນອາທິດ ແລະ ວັນອັງຄານ ເວລາ 16:00-20:00 ໂມງ ແລະ ວັນພະຫັດ ເວລາ 13:00-15:00 ໂມງ ມີການບັນຍາຍ ແລະ ຄົນເຈັບໄດ້ຮັບການກວດພະຍາດໂດຍທ່ານໝໍ ແລະ ນັກໂພຊະນາການໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ລາວເອົາປະທັບຕານີ້ໃສ່ໃນໃບຍ່ອຍທີ່ຂ້ອຍໄດ້ພິມດ້ວຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍຂອງຕົນເອງ, ເພາະວ່າທ່ານ Ramezani ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ເງິນໃນການໂຄສະນາ. ລະບົບການແພດຈົ່ມກັບຂ້ອຍວ່າຂ້ອຍແຊກແຊງວຽກງານທາງການແພດ, ດຽວນີ້ທ່ານ Ramezani ກໍາ ລັງເຮັດສິ່ງນີ້.

ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນການຝັງເຂັມຢູ່ໃນສະໂມສອນສໍາລັບໃນຂະນະທີ່; ຜູ້ຍິງ, ເດັກນ້ອຍ, ເຖົ້າ ແລະໜຸ່ມ, ນັ່ງຢູ່ຂ້າງກໍາແພງ, ມີເຂັມຕິດຢູ່ໃນຫູ, ດັງ, ຮີມຝີປາກ, ໜ້າຜາກ, ມື ແລະຫົວເຂົາຄືກັບຮູບປັ້ນທີ່ງຽບໆ! ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ລໍຖ້າໃຫ້ພະຍາດກະໂດດອອກຈາກປາຍຂອງເຂັມແລະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຈົ້າ!

ສາກຕະຫລົກອັນໃດທີ່ຄວາມບໍ່ເຂົ້າໃຈຂອງຄົນແຕ່ງກາຍສ້າງ? ທ່ານດຣ ນາວາບ ໄດ້ໃຫ້ຄໍາປາໄສຜ່ານທາງສະໂມສອນ ແລະ ປະກາດວ່າທ່ານບໍ່ເຫັນດີກັບຄວາມຄິດເຫັນຂອງ ໂຣວັນເນສເຊຍ. ດີຫຼາຍ, ທ່ານ ນາວາບ, ຖ້າເຈົ້າບໍ່ເຫັນດີກັບປັດຊະຍາຂອງຂ້ອຍ, ເຈົ້າເຮັດຫຍັງຢູ່ໃນສະໂມສອນນີ້? ມີຫລາຍລ້ານຄົນໃນໂລກທີ່ຕໍ່ຕ້ານປັດຊະຍາ veganism ດິບ, ພວກເຂົາທຸກຄົນມີສິດທີ່ຈະເຂົ້າໄປໃນສະໂມສອນຂອງພວກເຮົາແລະເວົ້າຕໍ່ຕ້ານພວກເຮົາບໍ? ໃນເວລາທີ່ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ອອກແຈ້ງການກ່ຽວກັບການພັດທະນາເຫຼົ່ານີ້ເພື່ອແຈ້ງໃຫ້ສະມາຊິກ, ນີ້ angered ທ່ານ Ramezani; ລາວໄດ້ປ່ຽນກະແຈປະຕູເດີ່ນທີ່ຂ້ອຍໄດ້ຈຸ່ມເອງແລະປູກດອກໄມ້ໄວ້ເພື່ອໃຫ້ຂ້ອຍເຂົ້າໄປໃນເດີ່ນບໍ່ໄດ້ເພື່ອຫົດນ້ໍາສວນ; ປະຕູຫ້ອງການຂອງຂ້ອຍຖືກລັອກ ແລະຂ້ອຍຕ້ອງເປີດປະຕູໃໝ່ໄປຫາຫ້ອງການຂອງຂ້ອຍຈາກຫ້ອງໂຖງ. ປະຕູທາງເຂົ້າຂອງສະໂມສອນຈາກແລວເສດຖະກິດຍັງຖືກລັອກຈາກທາງຫລັງ.

ມັນເຖິງເວລາແລ້ວທີ່ຈະເລືອກເອົາຄະນະກໍາມະການໃຫມ່. ທ່ານ Ramezani ຖາມບາງຄົນເພື່ອກະກຽມການເຊື້ອເຊີນ. ການເຊື້ອເຊີນໄດ້ຖືກຂຽນແລະໃສ່ໃນຊອງຈົດຫມາຍ. ທ່ານ Ramezani ໄດ້ເອົາຊອງຈົດໝາຍເຫຼົ່ານີ້ໄປເຮືອນຂອງເພິ່ນເພື່ອສະແຕມ ແລະ ໂພສລົງ, ແຕ່ບໍ່ມີຈັກອັນ, ຈຶ່ງບໍ່ໄດ້ໂພສລົງ.

ສະມາຊິກຂອງປະຊາຄົມຮູ້ກ່ຽວກັບການເລືອກຕັ້ງຄະນະບໍລິຫານງານຊຸດໃໝ່. ໃນຊຸມມື້ນີ້, ທ່ານ Ramezani ໄດ້ເກັບກຳເອກະສານທັງໝົດຂອງສະມາຊິກແລະນຳໄປເຮືອນຂອງທ່ານ. ທ່ານໄດ້ສັ່ງໃຫ້ທ່ານ Mostaan ບໍ່ຮັບເອົາຜູ້ໃດເຂົ້າເປັນສະມາຊິກ. ນີ້ແມ່ນອາຊະຍາກຳອັນໃຫຍ່ຫຼວງ. ມີຄົນຖາມທ່ານ Ramezani ວ່າສຸພາບບຸລຸດຜູ້ໜຶ່ງຕ້ອງການເປັນສະມາຊິກ, ເປັນຫຍັງເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ຍອມຮັບ? ແລະລາວຕອບວ່າ: "ຂ້ອຍບໍ່ມັກຮູບລັກສະນະຂອງລາວ." ບໍ່ມີຜູ້ບັງຄັບບັນຊາໃດໆໃນໂລກທີ່ເຕັມໃຈໃຫ້ຄຳຕອບທີ່ຫຍາບຄາຍແບບນັ້ນ. ຢູ່ເຮືອນຂອງລາວ, ທ່ານ Ramezani ໄດ້ເຊື້ອເຊີນໝູ່ເພື່ອນ, ຄົນຮູ້ຈັກ, ເພື່ອນບ້ານ, ຍາດພີ່ນ້ອງ ແລະ ຄົນອື່ນໆມາເຕົ້າໂຮມກັນ ແລະ ໄດ້ມອບບັດສະມາຊິກໃຫ້ເຂົາເຈົ້າແຕ່ລະຄົນ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ເຂົ້າໄປໃນສະໂມສອນ ແລະ ລົງຄະແນນສຽງໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໃນວັນເລືອກຕັ້ງ.

ໃນມື້ເລືອກຕັ້ງຂອງການເລືອກຕັ້ງ, ທ່ານ Ramezani ໄດ້ເຂົ້າໄປໃນສະໂມສອນກັບກຸ່ມຄົນຂີ້ຕົວະກິນດິບປອມແລະຂໍ້ຄວາມຂອງລັດຖະທຳມະນູນສະບັບໃຫມ່, ທີ່ມີຊື່ໃຫມ່, ມີສູນກາງໃຫມ່ແລະມີປັດຊະຍາໃຫມ່, ເຊິ່ງໄດ້ຖືກຜ່ານໂດຍທ່ານ Ramezani ໃນເຮືອນຂອງລາວດ້ວຍການລົງຄະແນນສຽງ "ລັບ " . ລາວໄດ້ແນະນຳກຸ່ມທ່ານຫມໍແລະຜູ້ອື່ນໆທີ່ຕົນເອງໄດ້ເລືອກໂດຍການລົງຄະແນນສຽງ "ລັບ" ແລະກ່າວວ່າ: "ໃຜເຫັນດີ, ຍົກມືຂຶ້ນ." ທະຫານຮັບຈ້າງຫຼາຍຄົນໄດ້ຍົກມືຂຶ້ນດ້ວຍຄວາມແປກໃຈ ແລະທ່ານ.

Ramezani ປະກາດວ່າ: "ມັນຖືກອະນຸມັດ." ສະມາຊິກທີ່ແທ້ຈິງຈຳນວນຫນຶ່ງຂອງສະໂມສອນ, ປະທ້ວງ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ເຂົ້າໄປໃນສະໂມສອນຈາກເຮືອນຂອງຂ້າພະເຈົ້າແລະປະກາດວ່າທ່ານ Ramezani ໄດ້ຖືກປະຕິເສດຈາກສະມາຊິກຂອງຊຸມຊົນເປັນເວລາດົນນານ, ດັ່ງນັ້ນລາວບໍ່ມີສິດທີ່ຈະລົງຄະແນນສຽງຫຼືເລືອກແລະເລືອກ. ການເລືອກຕັ້ງຄັ້ງນີ້ ແມ່ນຜິດກົດໝາຍ ແລະປອມແປງ. ທ່ານ Ramezani ລົງທະບຽນການເລືອກຕັ້ງນີ້ ແລະພວກເຮົາບໍ່ໄດ້ປະທ້ວງເພາະວ່າສະມາຄົມໃຫມ່ນີ້ບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບພວກເຮົາ. ນີ້ແມ່ນຊຸມຊົນໃຫມ່ທີ່ມີຊື່ໃຫມ່, ມີຈຸດປະສົງໃຫມ່, ມີສະຖານທີ່ໃຫມ່, ມີລັດຖະທຳມະນູນໃຫມ່, ມີຫນັງສືໃຫມ່, ມີຜູ້ກໍ່ຕັ້ງແລະເລຂາທິການໃຫມ່. ບຸກຄົນທຸກຄົນມີອິດສະລະທີ່ຈະເລືອກເອົາເປົ້າຫມາຍສຳລັບຕົນເອງ, ລວບລວມຄົນທີ່ມີຈິດໃຈຄ້າຍຄືກັນສອງສາມຄົນອ້ອມຂ້າງລາວ, ສ້າງຕັ້ງສັງຄົມແລະລົງທະບຽນ; ແຕ່ໃນປະຫວັດສາດ, ມັນບໍ່ໄດ້ເຫັນວ່າກຸ່ມທີ່ຜິດກົດຫມາຍເຂົ້າໄປໃນປະຊາກອນຂອງ opponents ຂອງຕົນ, ຈັດຕັ້ງການເລືອກຕັ້ງທີ່ປອມແປງສຳລັບຕົນເອງ, ຖອນຜູ້ກໍ່ຕັ້ງຕົ້ນຕໍຂອງຊຸມຊົນ, ແລະຍຶດຊັບສິນທັງຫມົດຂອງປະຊາກອນເດີມ. ນີ້ຄືກັນກັບວ່າສັດຕູປິດລ້ອມເມືອງໃດໜຶ່ງ ຜູ້ຢູ່ໃນເມືອງຈຳນວນໜຶ່ງເປີດປະຕູເມືອງໃຫ້ສັດຕູ. ສັງຄົມການກິນດິບແມ່ນຕໍ່ຕ້ານກິດຈະກຳທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງຂອງທ່ານຫມໍ. ມາດຕາ 17 ຂອງລັດຖະທຳມະນູນໄດ້ກ່າວວ່າ: "ເປັນ vegan ສົດທີ່ແທ້ຈິງບໍ່ເຄີຍ

ເຈັບປວຍແລະບໍ່ຕ້ອງການການປິ່ນປົວທາງການແພດແລະຂັ້ນຕອນ."
ກ່ຽວກັບອຸປະຕິເຫດແລະອຸປະຕິເຫດ, ພວກເຮົາຝຶກອົບຮົມແພດຜ່າຕັດ vegan ດິບທີ່ຈະດໍາເນີນການໂດຍບໍ່ມີຢາຕ້ານເຊື້ອ, ໂດຍບໍ່ມີການ serum ແລະບໍ່ມີທາດໂປຼຕີນຈາກສັດ.

ເຂົາເຈົ້າບອກຂ້ອຍວ່າ "ເປັນຫຍັງເຈົ້າຈຶ່ງບໍ່ເຫັນດີກັບໝໍເຫຼົ່ານີ້ທີ່ເປັນວັດຖຸດິບ ກິນແລ້ວເວົ້າເລື່ອງອາຫານດິບບໍ?" ມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ ດຣ.ມາດີບອກຜູ້ຄົນວ່າ: "ບາງເທື່ອເຈົ້າສາມາດກິນມັນປຸງສຸກໄດ້, ມັນບໍ່ມີບັນຫາ." ແລະລາວກິນເອງ, ດຣ.ນາວາງກໍ່ເຊື່ອວ່າອາຫານດິບຄວນເລີ່ມຄ່ອຍໆ.

ຈາກການເບິ່ງແລະຮູບລັກສະນະຂອງທ່ານດຣ Rashti (ຫນຶ່ງໃນຄະນະກໍາມະໃຫມ່), ມັນສາມາດເຂົ້າໃຈໄດ້ວ່າລາວບໍ່ແມ່ນ vegan ດິບ. ທ່ານໝໍເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ສະໂມສອນອາຫານດິບເປັນສູນກາງຂອງການໂຄສະນາແລະລວບລວມລູກຄ້າສໍາລັບຫ້ອງການຂອງພວກເຂົາເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຊື່ສຽງ. ດຣ.ນາວາ ກາຍເປັນປະທານສະພາບໍລິຫານ, ປະທານປະເທດລາວຈະເປັນແນວໃດ? ພຽງແຕ່ວ່າລາວເວົ້າກ່ຽວກັບທາດໂປຼຕີນແລະວິຕາມິນສໍາລັບຫນຶ່ງຊົ່ວໂມງຕໍ່ອາທິດແລະນັ້ນແມ່ນບໍ? ປະທານຄວນເປັນປະທານໃນວຽກງານຂອງສະໂມສອນ.

ຂ້າພະເຈົ້າສົງໄສວ່າທ່ານດຣ Majdi, ທ່ານດຣ. ນາວາບ, ທ່ານດຣ. Rashti ແລະຄະນະອື່ນໆ ສະມາຊິກທີ່ຖືກເລືອກໂດຍທ່ານ Ramezani, ບໍ່ວ່າພວກເຂົາຈະຂັດກັບປັດຊະຍາຂອງຂ້ອຍຫຼາຍປານໃດ, ເຂົາເຈົ້າຕົກລົງທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມການເລືອກຕັ້ງທີ່ປອມແປງນີ້ແນວໃດກັບຂັ້ນຕອນທີ່ຫນ້າອັບອາຍນີ້ ແລະປົດ Hovannessian, ຜູ້ກໍ່ຕັ້ງແລະເລຂາທິການຖາວອນຂອງສະມາຄົມ? ພວກເຂົາແທນຜູ້ກໍ່ຕັ້ງ, ພວກເຂົາເອົາສະໂມສອນທີ່ຂ້ອຍສ້າງແລະຄຸ້ມຄອງເປັນເວລາຫົກປີອອກຈາກມືຂອງຂ້ອຍ, ແລະພວກເຂົາໄດ້ຄອບຄອງສະໂມສອນດ້ວຍອຸປະກອນແລະສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກທັງຫມົດ. ສະມາຄົມຂອງພວກເຮົາບໍ່ຕ້ອງການການບັນຍາຍ "ວິທະຍາສາດ". ເມື່ອພວກເຮົາຍອມຮັບຄໍາສັ່ງຂອງທໍາມະຊາດ "ບໍ່ກິນຂອງປຸງແຕ່ງ, ບໍ່ກິນສັດ, ກິນອາຫານດິບຫຼາຍເທົ່າທີ່ເຈົ້າມັກແລະສິ່ງທີ່ທ່ານຕ້ອງການ." ພວກເຮົາບໍ່ຈໍາເປັນຕ້ອງໄດ້ຍິນຫຍັງອີກ.

ທ່ານ Ramezani ຈິນຕະນາການວ່າຕົນເອງເປັນນັກວິທະຍາສາດ. ເມື່ອຜູ້ກິນດິບອ້ອມຮອບຂ້ອຍແລະຖາມຄໍາຖາມ, ທ່ານ Ramezani ເຂົ້າໄປໃນການສົນທະນາແລະເວົ້າກ່ຽວກັບ glucose ແລະ glucogen. ມື້ຫນຶ່ງ, ໃນລະຫວ່າງການໂຕ້ຖຽງ, ທ່ານ Kayhani ເລີ່ມສາບານຕໍ່ຂ້າພະເຈົ້າ. ລາວຍົກມືຂຶ້ນແລະຮ້ອງຫາຫຼືຫົກເທື່ອ: "ອາເມເນຍ, ອາເມເນຍ, ອາເມເນຍ." ຄືກັບວ່າອາເມເນຍເປັນປະເພດສາບແຊ່ງ! ຂ້ອຍພູມໃຈທີ່ເປັນອາເມເນຍ ແລະພູມໃຈທີ່ເປັນອາຣີນ ແລະອາໄສຢູ່ໃນເປີເຊຍ. ຊາວອາເມເນຍບໍ່ເຄີຍໄດ້ຮັບການດູຖູກຈາກເພື່ອນຮ່ວມປະເທດເປີເຊຍ ແລະໄດ້ຮັບຄວາມນັບຖືສະເໝີ. ການສ້າງຄວາມກຽດຊັງລະຫວ່າງປະເທດຊາດເປັນສິ່ງໜຶ່ງທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດ. ຄ້າຍຄືກັນເກີດຂື້ນຫນຶ່ງ

ມື້ໃນລະຫວ່າງກອງປະຊຸມຄະນະກໍາມະການ, ໃນລະຫວ່າງການໂຕ້ຖຽງ, ທ່ານດຣ Kaar ໄດ້ສູນເສຍຄວາມສະຫງົບຂອງລາວໃນເວລາຫນຶ່ງແລະເລີ່ມສາບານຕໍ່ຂ້ອຍວ່າຂ້ອຍໄດ້ຍິນພຽງແຕ່ຈາກປາກຂອງຄົນທີ່ຢູ່ໃນຖະຫນົນໃນຊີວິດຂອງຂ້ອຍ. ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ນັ່ງຢູ່ຢ່າງງຽບໆ, ສັງເກດເບິ່ງດ້ວຍຄວາມປະຫລາດໃຈວ່າຄົນທີ່ໜ້າກຽດຄົນນີ້ເສຍອົງຄະ ແລະບໍ່ເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ລາວເວົ້າ. ລາວຕົບມືລົງເທິງໂຕະແລະເວົ້າວ່າ: "ເຈົ້າຂຶ້ນໄປຊັ້ນເທິງແລະນັ່ງໃນຫ້ອງຂອງເຈົ້າ, ນີ້ແມ່ນຂອງພວກເຮົາ, ບໍ່ແມ່ນຂອງທ່ານ." ເນື່ອງຈາກວ່າໃນຄັ້ງກ່ອນ, ລາວເສຍໃຈກັບພຶດຕິກໍາຂອງລາວແລະກອດຂ້ອຍ, ຈູບຂ້ອຍແລະຂໍໂທດ, ຂ້ອຍໄດ້ຍົກໂທດໃຫ້ລາວ; ແຕ່ເທື່ອທີສອງ ມັນໝົດຂອບເຂດ. ພວກເຮົາຕ້ອງຂັບໄລ່ລາວຮ່ວມກັບທ່ານ Azdanlou, ບໍ່ພຽງແຕ່ອອກຈາກຄະນະກໍາມະການເທົ່ານັ້ນ, ຫາກຍັງອອກຈາກສະມາຊິກຂອງສະມາຄົມນໍາອີກ.

ເພື່ອເປັນການລົບກວນຂ້ອຍ, ທ່ານ Ramezani ບໍ່ໄດ້ຈ່າຍຄ່າເຊົ່າຂອງຂ້ອຍສໍາລັບຫ້າຄົນເດືອນ. ມື້ຫນຶ່ງລາວໄດ້ເຂົ້າໄປໃນສະໂມສອນແລະເມື່ອລາວເຫັນຂ້ອຍເວົ້າກັບຄົນສອງສາມຄົນກ່ຽວກັບການກິນດິບ, ລາວຮ້ອງວ່າ "ອອກຈາກນີ້."
ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ລາວໄດ້ສັ່ງຄົນງານທີ່ລາວຫາກໍ່ຈ້າງ: "ຖິ້ມມັນອອກ." ພະນັກງານຄົນນີ້ຍັງໄດ້ຍູ້ຂ້ອຍແລະໂຍນຂ້ອຍອອກຈາກຂັ້ນໄດຂອງປະຕູທາງເຂົ້າ, ຂ້ອຍລົ້ມລົງແລະຫົວຂອງຂ້ອຍຖືກຕີກັບລົດຈັກແລະໄດ້ຮັບບາດເຈັບ. ຖ້າຂ້ອຍບໍ່ແມ່ນນັກອາຫານດິບ, ຂ້ອຍຈະເປັນເສັ້ນເລືອດຕັນໃນ. ພວກເຮົາໄດ້ໄປຫາສະຖານີຕໍາຫຼວດແລະຈາກບ່ອນນັ້ນໄປຫາແພດຫມໍ, ພະນັກງານຄົນນີ້ຕ້ອງການ exonelate ຕົນເອງແລະເວົ້າຊ້ໍາວ່າ: "Aterhov ເວົ້າວ່າຖ້າທ່ານແຕະຕາຕະລາງ, ທ່ານຈະສູນເສຍນ້ໍາຫນັກ." ລາວໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼາຍຢ່າງຈາກການກິນດິບ! ທ່ານ Ramezani ຍັງຕ້ອງການທີ່ຈະສະແດງເອກະສານບາງສະບັບຕໍ່ຜູ້ສືບສວນ, ແຕ່ຜູ້ສືບສວນໄດ້ຍູ້ພວກເຂົາເຈົ້າຄືນ. ແນ່ນອນ, ທ່ານ.

Ramezani ຕ້ອງການສະແດງໃຫ້ເຫັນລັດຖະທໍາມະນູນທີ່ມີຊື່ສຽງຂອງລາວແລະພິສູດວ່າລາວເປັນເລຂາທິການຂອງຊຸມຊົນແລະຂ້ອຍເປັນຜູ້ສ້າງບັນຫາ. ຂ້ອຍສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້ຢູ່ນີ້? ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ໃຫ້ອະໄພແລະອອກມາ; ນີ້ແມ່ນສາກສຸດທ້າຍຂອງຕະຫຼົກ ຫຼືໂສກເສົ້າບໍ? ຂ້ອຍບໍ່ຮູ້; ທ່ານ Ramezani ຄວນຕອບ. ລາວຂົ່ມຂູ່ຂ້ອຍຫຼາຍເທື່ອວ່າລາວຈະເຮັດບາງສິ່ງເພື່ອບັງຄັບຂ້ອຍໃຫ້ໜີຈາກເປີເຊຍເປືອຍກາຍ! ບາງທີມັນເປັນປະເພນີຂອງລາວເພາະວ່າລາວເປັນຫນີ້ຊີວິດຂອງລາວກັບປັດຊະຍາຂອງຂ້ອຍ. ອັນນີ້ຍັງເປັນການຂອບໃຈ. ເມື່ອພວກເຂົາຖາມລາວວ່າ: "ແລ້ວ Aterhov ຢູ່ໃສ?" ລາວຕອບວ່າ: "ລາວຕໍ່ຕ້ານວິທະຍາສາດ." ໃນທີ່ນີ້ຂ້າພະເຈົ້າປະກາດວ່າອັນຕະລາຍໃດໆຕໍ່ຊີວິດແລະຊັບສິນຂອງຂ້ອຍແມ່ນມາຈາກລາວ (ຫຼືຕົວແທນເຈາະດຽວກັນ).

ຄວາມເຫັນແກ່ຕົວແລະຄວາມຄຽດແຄ້ນທີ່ບໍ່ສະຫຼາດເຮັດໃຫ້ບາງຄົນໄປຮອດຈຸດທີ່ປື້ມໂທລະສັບຂອງຂ້ອຍມີຊື່ຂອງສະມາຊິກທັງໝົດ.

ໄດ້ຖືກລົງທະບຽນແລະສອງໂຟນເດີທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍຈົດຫມາຍພາສາອັງກິດ (ປະມານຫນຶ່ງພັນຄົນ) ຫາຍໄປຈາກຫ້ອງການຂອງຂ້ອຍ. ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າການກະທໍາທີ່ໂຫດຮ້າຍແລະບໍ່ສົມຄວນນີ້ອາດຈະເປັນຂອງໃຜ, ແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າຮູ້ຫຼາຍວ່າມັນເປັນວຽກງານຂອງບຸກຄົນທີ່ຕ້ອງການທີ່ຈະຕິດຕໍ່ກັບຜູ້ຕິດຕາມຂອງ veganism ດິບແລະລ່ວງລະເມີດພວກເຂົາ. ມັນເປັນທີ່ຊັດເຈນວ່າຜູ້ທີ່ລັກພວກເຂົາບໍ່ສາມາດໃຊ້ພວກມັນຕໍ່ສາທາລະນະໄດ້. ຜູ້ໃດເຮັດແບບນີ້ກໍເຮັດດ້ວຍຄວາມໂງ່. ຂ້າພະເຈົ້າໃຫ້ອະໄພແລະຮ້ອງຂໍວ່າຖ້າຫາກວ່າເຂົາຮູ້ສຶກເປັນມະນຸດພຽງເລັກນ້ອຍຢູ່ໃນໃຈຂອງຕົນ, ຫຼັງຈາກທີ່ເຂົາໄດ້ຮັບຄວາມຫມາຍຂອງເຂົາຈາກເຂົາເຈົ້າ, ໂພດຈົດຫມາຍເຫຼົ່ານີ້ກັບຄືນໄປບ່ອນຂ້າພະເຈົ້າ; ເນື່ອງຈາກວ່າຕົວອັກສອນເຫຼົ່ານີ້ຈະມີຄວາມສໍາຄັນທີ່ສຸດແລະມີຄຸນຄ່າສໍາລັບຂ້ອຍແລະສໍາລັບປະຫວັດສາດຂອງ veganism ດິບໃນອະນາຄົດ.

ດຽວນີ້ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ໄປສະໂມສອນ, ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວມາທີ່ຊັ້ນທີສອງຂອງເຮືອນວິນລາຂອງຂ້ອຍເພື່ອຂອບໃຈແລະຂໍຂໍ້ມູນແລະຊື້ປຶ້ມ. ພວກເຮົາໄດ້ສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນເປັນຊຸມຊົນທີ່ມີປັດຊະຍາຂຽນໄວ້ໃນຫນັງສືຂອງອາຫານດິບ. ໃຜກໍຕາມທີ່ບໍ່ຍອມຮັບປຶ້ມນີ້ບໍ່ສາມາດເປັນສະມາຊິກຂອງຊຸມຊົນນີ້ໄດ້. ບັນດາທ່ານໝໍທີ່ຢາກເຂົ້າເປັນສະມາຊິກຂອງສະມາຄົມຜັກກາດດິບ, ຄວນປິດຫ້ອງການ ແລະ ບໍ່ຂຽນໃບສັ່ງຢາ ຫຼືຢາພິດໃຫ້ຄົນເຈັບ, ແຕ່ເຂົາເຈົ້າເປັນແພດໝໍຕະຫຼອດ ແລະເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດປະຖິ້ມຄວາມຮູ້ທີ່ຜິດໄປໝົດ, ແລະຖ້າເຮັດ, ເຂົາເຈົ້າກໍບໍ່ມີຫຍັງເຮັດ. ເຮັດແລະບໍ່ມີຫຍັງທີ່ຈະເວົ້າ. ພວກເຂົາເຈົ້າບັນຍາຍຢູ່ໃນສະໂມສອນຂອງພວກເຮົາກ່ຽວກັບວິຕາມິນ, ທາດໂປຼຕີນແລະຄຸນສົມບັດຂອງພືດ. ຄໍາສັບຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ມີຄວາມຫມາຍ, myths, ຈິນຕະນາການແລະ fabrication. ໃນຕອນເລີ່ມຕົ້ນ, ເຂົາເຈົ້າບັນຍາຍສາມເທື່ອຕໍ່ອາທິດ, ຕໍ່ມານີ້ໜຶ່ງຕໍ່ອາທິດແລະພຽງແຕ່ໜຶ່ງຊົ່ວໂມງເທົ່ານັ້ນ. ອີກບໍ່ດົນຄົນຈະເມື່ອຍກັບການໄດ້ຍິນຄໍາສັບເຫຼົ່ານີ້ ແລະເຂົາເຈົ້າຈະໝົດຄໍາສັບ, ເຂົາເຈົ້າຈະເຮັດຫຍັງຕໍ່ໄປ? ພວກເຂົາສາມາດຫຼອກລວງຄົນໄດ້ຫຼາຍປານໃດ?

ຫຼັງຈາກທີ່ທັງຫມົດ, ຖ້າມື້ຫນຶ່ງ, Ramezani ເລີກການສຶກສາຂອງລາວແລະຍອມຮັບຄວາມຜິດພາດຂອງລາວ, ຍອມແພ້ ວິທະຍາສາດການແພດ, ກັບຄືນສູ່ທໍາມະຊາດແລະຍອມຈໍານົນຕໍ່ກົດຫມາຍຂອງທໍາມະຊາດ, ພວກເຮົາເປີດໃຈທີ່ຈະຍອມຮັບລາວແລະຂ້ອຍຈະບໍ່ສົນໃຈກັບຄວາມລໍາບາກທີ່ໄດ້ເຮັດກັບຂ້ອຍ; ບໍ່ມີຄວາມ grudge ໃນຈັນຍາບັນຂອງ vegans ດິບທີ່ແທ້ຈິງ, ພວກເຮົາແມ່ນໃຫ້ອະໄພ.

Raw-Veganism ຢືນສູງກວ່າ

ຫຼາຍກວ່າການປະຕິວັດທັງໝົດໃນປະຫວັດສາດ

ນາງ Astrie ກັບກຸ່ມເດັກນ້ອຍ vegan ດິບຈາກສູນເດັກກຳພ້າ



ກຸ່ມເດັກນ້ອຍທີ່ກິນຜັກສົດຢູ່ສູນລ້ຽງເດັກກຳພ້າ Nancy Anna Zabler ໃນອົດສະຕາລີ



Arshavir Ter Hovannessian



ຕົວຢ່າງຂອງມະນຸດທີ່ແທ້ຈິງ, ຜູ້ລິເລີ່ມຂອງໂລກໃຫມ່ທີ່ບໍ່ມີພະຍາດ, ຄວາມທຸກຍາກ, ຄວາມອຶດຫິວ, ສົງຄາມແລະການຄາດຕະກໍາ, ຕົວຢ່າງຂອງ vegan ດິບທີ່ສົມບູນຂອງສະຕະວັດທີ 20, Anahit, the 20-
ລູກສາວອາຍຸ 1 ປີຂອງ Aterhov, ຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍກິນສິ່ງຂອງທີ່ປຸງແຕ່ງແລ້ວແລະບໍ່ເຄີຍກິນຢາຫຼືຢາວັກຊີນໃດໆ.



Anahit ອາຍຸ 15 ປີ (ຮູບສີ)

ໂລໂກ້ຂອງ
Tehran ດົບ-
ສະມາຄົມການກິນ



Anahit ອາຍຸ 10 ປີ (ຮູບສີ)

ລາຍເຊັນຂອງ
ຜູ້ຂຽນ

ເຕເຣຣານ – 1976

Arshavir Ter Hovannessian, ເມືອງ Tehran, Karim Khan Blvd,
Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

ໂທ: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.